

FEMEIA



Matei Horia
seductiesisex@yahoo.com
<http://www.seductiesisex.com>

Copyright 2005 © Matei Horia

Cuprins

1. Armonizarea corpului

Ceaiul TIANSHI pentru slăbit	6
Talie de "viespe"	8
Adio, celulită	10
Dimensiunea sânilor poate fi mărită	12
Mărirea sânilor prin mijloace naturale	14
Greutatea în plus și împlinirea corporală armonioasă	17
Un corp atrăgător și tânăr	20
Playboy - un model de urmat ?	23

2. Artă dezvoltării personale

Jocul divin al vieții	25
Cultivarea intuiției	26
Un etalon al reușitei - Coeficientul emoțional	30
Dansul - legătura între Om și Univers	32
Să ne amplificăm feminitatea	34

3. Artă seducției

Ce este seducția?	40
Din intimitățile marilor curtezane	42
Cassolette sau parfumul natural al femeii	43
Părul - atingeri și miresme	45
Ochi de dormitor	47

Ghidul fericiei in cuplu	49
Primul pas in a cuceri barbatii	51
Cum să-l cucerești dacă nu cunoști legile flirtului?	53
Cum să ne alegem ființa potrivită	55
4. Despre barbati	
Bărbații de care se feresc femeile	58
Bărbatul de azi și complexe sale	60
Mituri despre bărbați	62
Și barbatii au puncte fierbinti	66
5. Forma maxima	
Afrodisiacele - fântânile dragostei paradisiace	69
Dejunul Kollath	71
6. Sanatatea femeii	
Actul erotic - cel mai bun antidepresiv	74
Contraceptivele si menstruatia	75
Alimente contra durerii	81
Topul celor mai eficiente leacuri naturale	82
Tocurile înalte și viața sexuală	87
Un minut pentru doamne	88
7. Sexualitate	
Arta de a fi femeie	91
Contractiile sexuale	93
Ajutatoarele sexuale sau realibilitatea vibratoarelor	96

Femei supersexuale	99
Femeile izvor - mit sau realitate?	103
Influența feromonilor asupra femeilor	108
Orgasmul multiplu	109
A fi în consens cu corpul tău. Trăiește-ți trupul	115

8. Spiritualitatea femeii

Fericirea - conditia naturala a femeii	118
Puterea zambetului	121
Increderea in sine si farmecul personal	124

FEMEIA

1. Armonizarea corpului



Ceaiul TIANSHI pentru slăbit

Acest tip de supliment nutritiv activ biologic este un adevărat mijloc fitoterapeutic elaborat după rețeta recomandată de specialiștii medicinei tradiționale chineze. Este destinat persoanelor supraponderale.

Principalul component al ceaiului TIANSHI este ceaiul "Dragonul Negru". Ceaiul "Kudin" (denumire botanică - Cornutae Latifoliae) cu adaus de flori de lotus, semințe de Cassatorae, Rhizoma Alismatis, Revent și coajă de mandarină. La producerea lui se respectă cu strictețe parametrii tehnologici.

Efectul terapeutic: este depurativ, reduce nivelul lipidelor, reduce greutatea, tonifică funcția splinei, elimină lichidele patogene, asigură umiditatea necesară intestinelor, are efect purgativ. Suplimentul biologic activ "ceai TIANSHI" experimentat pe animale și pe oameni, și-a confirmat efectul privind reducerea greutateii; este foarte eficient și fără contraindicații. Calitatea sa este stabilă și nu are efecte secundare; are gust plăcut. Este un produs biologic activ preferat de masele largi și, în prezent, constituie mijlocul ideal de a slăbi.



Practica clinică a dovedit că ceaiurile TIANSHI, respectiv ceaiul Dragonul Negru și ceaiul Kudin, datorită componentelor lor, au efect antipiretic, antitoxic, antiinflamator, bactericid, contribuie la eliminarea flegmei, elimină tusea, îmbunătățesc funcția stomacului, îmbunătățesc digestia, ridică tonusul vital, înviorază, contribuie la reducerea greutateii, au acțiune anticanceroasă, combat efectele radioactivității, reduc nivelul lipidelor și colesterolului din sânge.

Frunzele de lotus sunt, prin natura lor, un mijloc neutralizator cu gust amar, au proprietăți astringente cu efect antipiretic. Pot înviora și activa energia Qi, disperzează hemostaza și opresc hemoragia. Cercetările moderne confirmă că extractul sau decoctul de frunze de lotus are efect vasodilatator și reduce tensiunea arterială.

Semințele de Cassatorae sunt, prin natura lor, un mijloc răcoritor, cu gust dulce-amar. Principalele componente ale acestor semințe sunt substanțe fitolove și capilino chinolove. Ele pot împiedica creșterea nivelului colesterolului în plasmă și formarea ateroamelor. Au un efect însemnat de reducere a lipidelor.

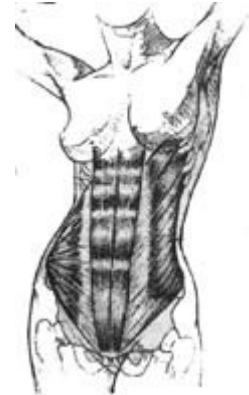
Rizomul (Rhizoma Alismatis) este, prin natura sa, un mijloc răcoritor, are un gust dulceag, contribuie la descompunerea grăsimilor și, prin aceasta, reduce cantitatea de substanțe necesare pentru sinteza colesterolului, reduce lipidele din sânge, previne sclerozarea arterelor și formarea "ficatului gras".

Ceaiul TIANSHI pentru slăbit reglează în mod eficace funcțiile organismului, accelerează descompunerea grăsimilor din organism asigurând în acest fel efectul de scădere a greutateii. Acest adaus biologic activ a fost autorizat de Ministerul Sănătății al R.P. Sănătății Chineze în anul 1999.

Talie de "viespe"

Zona mijlocie a corpului este una din regiunile în care grăsimea se depozitează ușor: nu înseamnă însă că trebuie să renunțați la dorința de a avea un abdomen suplu și puternic.

Acest țel poate fi atins dacă aveți o dietă săracă în grăsimi, un program aerobic și câteva exerciții corecte, care se adresează musculaturii abdominale. Pentru foarte multe femei un abdomen slab și neted rămâne doar un vis, dar problema nu trebuie privită numai din punct de vedere estetic.



Un abdomen puternic vă ajută să vă mențineți mult mai ușor poziția verticală, contribuind semnificativ la reducerea durerilor lombare și la creșterea forței întregului organism.

Principalul mușchi al abdomenului - mușchiul drept abdominal - este lung și plat, întinzându-se pe aproape toată lungimea trunchiului, de la nivelul sternului până la simfiza pubiană. În regiunea superioară este de aproape trei ori mai lat decât în regiunea inferioară. Exercițiul pe care vi-l propunem - ridicarea bazinului - este adresat în special regiunii inferioare a acestui mușchi.

Este unul din puținele exerciții care sunt cu adevărat eficace pentru regiunea abdominală inferioară. O idee foarte răspândită, dar greșită, este că ridicarea picioarelor și flexia bazinului pe trunchi, ținând picioarele întinse sau îndoite, reprezintă un exercițiu util pentru musculatura abdominală inferioară. Adevărul este că acest exercițiu se adresează mai ales mușchilor flexori ai bazinului, care în general nu au nevoie de tonifiere. De fapt, supradezvoltarea mușchilor flexori ai bazinului, mai ales dacă e asociată cu o musculatură abdominală slăbită, poate accentua curbura spinării la nivelul lombar, ceea ce poate provoca durere sau accidente. Atunci când ridicarea bazinului este efectuată corect, mușchii flexori ai bazinului vor reveni la starea lor normală, iar fibrele mușchiului drept abdominal vor fi fortificate.

În acest exercițiu, bazinul este situat mai sus decât capul, ceea ce permite un control permanent al mișcărilor, precum și concentrarea asupra mușchilor abdominali. Forța de gravitație vă va ajuta foarte mult, mai ales dacă regiunea inferioară a abdomenului este slăbită.

Dacă ați suferit de hipertensiune sau dureri lombare, e bine ca înainte de începerea antrenamentului să faceți un control medical, deoarece poziția cu capul pe un plan inferior bazinului poate accentua aceste probleme.

Dacă nu dispuneți de o banchetă reglabilă, ridicați unul din capetele banchetei astfel încât să formeze cu solul un unghi de 45 grade. Întindeți-vă pe banchetă cu fața în sus, plasând picioarele la capătul mai ridicat și umerii la capătul mai coborât. Coloana vertebrală trebuie să fie relaxată și încercați ca tot spatele să atingă banca.

Îndoți-vă coatele și prindeți cu ambele mâini capătul terminal al banchetei, deasupra capului. Ridicați picioarele de pe bancă și apoi îndoți-le, astfel încât genunchii să formeze cu bazinul un unghi de 90-110 grade. Gambele trebuie să fie paralele cu podeaua. Ținând călcăiele apropiate, răsușiți ușor picioarele spre exterior, pentru a obține o poziție confortabilă a picioarelor.

Îndoți coloana vertebrală astfel încât coccisul, regiunea vertebrală și fesele să se ridice de pe bancă. În timpul mișcării, expirați încet pe nas sau pe gură pentru a permite o contracție mai bună a mușchilor abdominali. Când ajungeți în punctul maxim al mișcării, mențineți poziția pentru două secunde apoi reveniți încet, inspirând, la poziția de plecare.

Nu încercați să faceți exercițiul rulând bazinul spre piept sau ajutându-vă cu mâinile, fapt ce ar ușura efectul exercițiului. E foarte important să aveți picioarele relaxate, astfel încât mișcarea de ridicare să înceapă de la nivelul bazinului. Atunci când exercițiul este executat corect, veți simți cum se contractă mușchii din regiunea inferioară a abdomenului.

Atunci când reușiți să executați un set cu 12-15 repetări corecte, puteți crește gradul de dificultate a exercițiului. Pentru aceasta reduceți înclinarea băncii, făcând-o aproape orizontală. Dacă vreți ca efectul să fie maxim, folosiți înclinarea inversă, astfel încât capul să fie situat mai sus decât bazinul.

Practicat corect și regulat, acest exercițiu vă va menține o siluetă suplă și tinerească, iar asociat cu alte exerciții permite obținerea unei forme fizice maxime.

după revista Condiția fizică, nr.3, 1997

Adio, celulită

Se estimează că un procent de cel puțin 80 la sută dintre femei au o anumită formă de celulită. Deși această afecțiune este cel mai adesea asociată cu o greutate mult peste normal, ea este întâlnită adesea și în cazul celor subponderali, precum și printre bărbați. La apariția acestei probleme contribuie lipsa de activitate și dezechilibrele hormonale, însă principala cauză a celulitei este consumul constant de aditivi și conservanți chimici, tipic pentru modul de alimentație occidental, celulita lipsind aproape cu desăvârșire la populațiile ce se hrănesc tradițional. Sistemul limfatic al organismului, care are funcția de a filtra toxinele, depozitează aceste substanțe în zone ale corpului cât mai depărtate de organele vitale, atât funcțional, cât și ca poziție - șolduri, fese și coapse. Aici, din considerente genetice și structurale, celulita creează porțiuni de piele noduroase și vălurite, cu aspect de "coajă de portocală", adesea umflate și devenind uneori dureroase la apăsare.



Cele mai utilizate remedii sunt: dieta cu alimente naturale, exercițiile fizice diverse, perierea uscată a pielii, masajul superficial (pentru activarea circulației în vasele limfatice) și masajul țesuturilor profunde.

Vă propunem o modalitate suplimentară, deosebit de eficientă și plăcută: masarea ușoară a pielii cu un produs ce conține extracte din plante special selectate pentru acțiunea lor anticelulitică. Este un amestec de iederă, considerată excelentă pentru reducerea celulitei, grapefruct, cu efect diuretic și detoxifiant și ulei esențial de fructe de ienupăr.

Loțiune pentru masaj

200 g de gel pentru duș nearomatizat
50 g extract de iederă
4 linguri de coji de nucă fărâmițate foarte mărunț
60 picături de ulei esențial de grapefruct
30 picături de ulei esențial de fructe de ienupăr
15 picături de ulei esențial de portocală
15 picături de ulei esențial de cireș

Turnați gelul și extractul de iederă într-o cupă și amestecați. Adăugați esențele amestecând până când soluția se uniformizează. Cu ajutorul unei pâlnii, puneți amestecul într-o sticlă de 1,5 l. Înainte de folosire, adăugați o lingură de coji de

nucă la 30-60 g de gel, într-un bol. Masați zilnic corpul în timp ce faceți duș, folosind o bucată de lână sau bumbac, sau o mănușă de baie.

Dimensiunea sânilor poate fi mărită

Potrivit unui studiu clinic, publicat în reviste de renume, femeile pot folosi puterea trupului și a minții pentru a îmbunătăți forma și a mări dimensiunile sânilor lor.

Una dintre cele mai uimitoare și vaste cercetări asupra acestui subiect a fost întreprinsă de dr. Richard D. Willard de la Institutul de Științe Comportamentale din Indiana. El a invitat 22 de voluntare, având într 19 și 54 de ani, să utilizeze autosugestia și imaginația vizuală în încercarea de a-și mări sânii. La începutul studiului □ descris în întregime în American Journal of Clinical Hypnosis □ s-au făcut, la fiecare femeie, cinci măsurători ale sânilor □ circumferință, înălțime, lățime și alți parametri □ de către un medic care nu participa la experiment. Voluntarele au frecventat clinica doctorului Willard o dată pe săptămână, timp de șase săptămâni, și o dată la două săptămâni, în următoarele șase săptămâni.



La prima ședință, femeile au fost instruite cum să-și relaxeze mușchii întregului corp timp de 15 minute:

Li s-a recomandat apoi să-și imagineze că au sânii acoperiți cu un prosop umez și că prosopul transmite sânilor senzația de cald sau să-și imagineze că un bec fierbinte își radiază căldura direct asupra sânilor.

De îndată ce femeile și-au simțit sânii mai calzi, li s-a cerut să se autosugestioneze că simt o pulsație în țesutul mamar. Li s-a recomandat apoi să facă zilnic, acasă, exercițiul descris mai sus.

La încheierea celor 12 săptămâni de experiment, 28% din femei au constatat creșterea dorită a dimensiunilor sânilor lor, 85% au confirmat că sânii li s-au mărit semnificativ, iar 46% au comunicat că a trebuit să-și cumpere sutiene mai încăpătoare. Circumferința sânilor a crescut cu 3,5 cm, înălțimea cu 1,7 cm iar lățimea cu 2,5 cm. Cele mai multe dintre aceste femei au declarat, la sfârșitul experimentului, că simplul gând la sânii lor le genera senzația că un sânge cald afluiază la sâni.

Alte efecte favorabile: femeile care, la începutul experimentului, s-au plâns că sânii lor au mărimi inegale, au comunicat dispariția acestei inegalități. În toate cazurile s-a constatat o creștere a consistenței sânilor. Totodată, aproximativ

63% din femeile care, la început, s-au plâns că le atâră sâni, au relatat că aceștia și-au recăpătat rotunjimea și contururile. În plus, pentru a avea certitudinea că creșterea mărimii sânilor nu se datorează unei ceșteri a greutateii corpului, femeile au fost cântărite la începutul experimentului.

Studiind modificările produse, dr. Willard a constatat că nu există o corelație între amplexarea creșterii finale și dimensiunile inițiale ale sânilor. În schimb, a stabilit existența unei legături între ușurința cu care voluntarele fuseseră apte să-și imagineze vizual aflarea de sânge din sâni și mărirea finală a acestora. Numai două femei, care au apreciat, subiectiv, că dimensiunile sânilor lor nu cresc (la care însă s-au produs creșteri măsurabile ale tuturor parametrilor), au avut dificultăți în a-și imagina că simt încălzirea sânilor lor.

Într-un alt experiment, Allan R. Staib și D.R. Logan de la Universitatea din Houston, au sugerat la trei femei în stare de hipnoză să-și închipuie că sunt la vârsta de 10-12 ani. Li s-a sugerat, în continuare, să-și imagineze că încep să le crească sâni și că simt cum pielea li se întinde pe măsură ce țesuturile respective își măresc dimensiunile. După aceasta li s-a cerut să-și închipuie că stau goale în fața oglinzii din camera de baie, la aproximativ trei ani după terminarea experimentului și constată că, în acest timp, sâni li s-au mărit.

Staib și Logan au demonstrat că și voluntarele lor au prezentat o creștere apreciabilă a sânilor. În plus, ei au constatat persistența "plusului" chiar și după trei luni de la terminarea experimentului.

Nu sunt ușor de explicat aceste rezultate uimitoare, dar se pare că atât în cazurile studiate de Staib și Logan, cât și în cele urmărite de Willard, modificările s-au produs prin creșterea aflării de sânge la sâni. Masters și Johnson au relatat, în 1966, că intumescența sânilor la femei, legată de maturarea sexuală, este consecutivă unei irigații crescute a sânilor.

Medicii practicieni care studiază fenomenele feedback biologice au relatat, în numeroase rânduri, că circulația generală poate fi controlată voluntar, iar ultimul din experimentele menționate oferă o dovadă a acestui fapt. În plus, experimentele de creștere a dimensiunilor mamare demonstrează că intensificarea circulației poate fi urmată de creșterea elementelor tisulare. Ceea ce este însă mai remarcabil, modificările constatate sugerează ideea că ar mai putea exista și alte utilizări, chiar mai spectaculoase, ale acestui tip particular de autosugestie.

După Dr. Vernon Coleman, Bodypower, 1989

Mărirea sânilor prin mijloace naturale

Deși medicina oficială nu recunoaște posibilitatea măririi sânilor pe cale naturală (după cum nu recunoaște și multe altele), acest lucru este perfect posibil. La noi în țară, la Brașov, în 1997, a fost realizat "Programul de înfrumusețare pentru femei - Venus", program la care au participat peste 50 de femei, iar rezultatele lui au fost publicate în "Cartea femeii", autori Liviu Gheorghe, Mihai Minoiu și Tudor Ilie, lucrare apărută la editura Kamala. În cadrul acestui program s-a demonstrat că, folosind metode perfect naturale, în doar trei luni corpul femeii poate fi transformat radical în bine, existând cazuri de mărire a sânilor cu peste 50%, fiind rezolvate în paralel și alte probleme cum ar fi asimetria sânilor, flascățea lor etc.

De la bun început trebuie să spunem că fiecare femeie are, prin tipul constituțional cu care s-a născut, o limită până la care se pot dezvolta sânii ei, peste care nu se poate trece fără a produce intervenții traumatizante și cu consecințe nefaste pe termen lung asupra sănătății. Totuși, se pot obține mărimi ale lor aproape miraculoase aplicând simultan metodele descrise în continuare.

1. Alimentație pură

Există alimente cum ar fi dulciurile cu zahăr, carnea cu hormoni de creștere, produsele de patiserie, anumiți aditivi alimentari sintetici care pot determina o creștere în volum a sânilor, dar dizarmonioasă - ei devenind moi și fără formă (aspectul 'pufos', flasc al multor femei din Occident, unde predomină alimentația de acest tip), ceea ce, firește nu este de dorit.

În schimb, o alimentație lacto-vegetariană, cu multe legume și fructe proaspete, este de natură să creeze premisele unei dezvoltări armonioase nu doar a sânilor, ci a întregului corp. În afară de acest mod natural de alimentație, mai există așa-numitele alimente-medicament pentru creșterea sânilor, iar acestea sunt: măslinile negre și uleiul virgin de măslină, soia și mai ales germenii de soia, germenii de grâu și uleiul de germenii de grâu, frunzele, inflorescențele și semințele de mărar, frunzele de țelină, miezul de nucă, alunele neprăjite, semințele de floarea-soarelui neprăjite. Aceste alimente veți urmări să le consumați în cantități cât mai mari pe o perioadă de minim 6 luni.

2. Plantele cu stimulare hormonală

Următorul amestec de plante are rezultate deosebite pentru creșterea sânilor: semințe de mărar (*Anethum graveolens*), rădăcină de lemn dulce (*Glycyrriza glabra*), inflorescențe de busuioc (*Ocimum basilicum*), semințe de anason (*Pimpinella anisum*). Plantele se macină cu râșnița electrică de cafea sub formă

de pulbere, după care se amestecă în părți egale; se ia 1 linguriță de amestec de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Planta se ține sub limbă un sfert de oră, după care se înghite cu apă.

IMPORTANT!

Femeile care se confruntă cu hipermenoree, tumori benigne nu vor include în amestec lemn dulce (are efect estrogen foarte puternic), iar înainte de ciclu cu o săptămână vor lua câte o linguriță de pulbere de salvie de 3 ori pe zi.

3. Masajul sânilor

Cea mai eficientă tehnică s-a dovedit a fi cea cunoscută sub numele de "metoda doctorului Chang", pe care o prezentăm în continuare:

1. Masajul se face din poziția șezând, călcâiul piciorului drept îndoit presând zona clitorisului (zona de deasupra uretrei).
2. Presiunea realizată cu călcâiul drept asupra zonei numite trebuie să fie moderată, însă suficient de fermă pentru a crea chiar o stare de efervescentă erotică.
3. O dată cu apariția acestei stări de efervescentă erotică, se poate începe masajul ambilor sâni, concomitent, cu mișcări circulare pentru creștere, care se fac lin, dar intens (pentru a menține starea de efervescentă erotică).

În starea lăuntrică favorabilă creată, se evocă intens procesul de creștere și armonizare a sânilor, vizualizând interior sâni împliniți și armonioși. În cadrul acestui masaj este foarte importantă perseverența zilnică și imaginația creatoare.

Uleiuri medicinale pentru masaj

Extractele naturale din plante, o dată pătrunse în piele, prin caracteristicile de stimulare pe care le exercită la nivelul sânilor, aceste remedii permit o amplificare a procesului natural de creștere al acestora. Dintre remediile cele mai renumite în acest sens menționăm:

- uleiul de germe de grâu - este un produs care se poate procura acum din majoritatea magazinelor cu produse naturiste: se aplică în doze moderate, de 1-3 ori pe zi. Are efect estrogen și este foarte bogat în vitamina E.
- uleiul de măr - este un preparat ce poate fi realizat de oricine prin macerarea semințelor de măr, fin măcinate cu râșnița electrică, în ulei vegetal (preferabil ulei de măsline). Proporția folosită în general este de 30 de grame de pulbere din semințe de măr la 200 ml de ulei de măsline. Se lasă la macerat timp de 3 săptămâni, după care se filtrează, iar restul de plantă se aruncă. Uleiul rezultat,

puternic aromat, va fi folosit de 2-3 ori pe zi. Într-o primă fază este posibil să apară ușoare dureri ale sânilor (este un fenomen frecvent la majoritatea metodelor naturale de creștere a lor) care vor dispărea însă după 4-5 zile de tratament.

Cantitatea de ulei folosită pentru un masaj trebuie să fie moderată; se mai adaugă ulei doar în măsura în care acesta poate fi absorbit fără dificultate în piele.

IMPORTANT!

Femeile care se confruntă cu stări inflamatorii la nivelul sânilor sau cu noduli mamari, nu vor folosi aceste uleiuri de masaj.

4. Actul sexual cu continență

Este "arma secretă" a femeii care vrea să devină mai frumoasă și mai senzuală. Atunci când o femeie face dragoste, cantitatea de hormoni secretați de organismul său va crește foarte mult, fapt care în câteva zeci de minute se va concretiza printr-un simptom clasic - mărirea volumului sânilor. Însă, în momentul în care apare orgasmul cu descărcare, sânii devin brusc flască, constelația hormonală se modifică și ea rapid, iar după mai multe asemenea descărcări de regulă nu doar sânii, ci întregul corp își pierde fermitatea și tinerețea.

Concluzia reiese de la sine: dacă vreți să aveți sâni mari, plini și frumoși, faceți dragoste, dar urmăriți să nu ajungeți la orgasme cu descărcare. Experiența a arătat că femeile care fac dragoste cu continență își pot mări rapid sânii cu peste 50%, în doar câteva luni devenind plini, fermi și frumoși.

Vă dorim mult succes!

după revista Elixirium nr. 7, 2001, pag. 38

Greutatea in plus si implinirea corporala armonioasa aduc mai multa fericire si fac ca viata amoroasa (sexuala) sa fie mai buna

Unul dintre cei mai respectati oameni de stiinta din lume a dezvoltat de curand o teorie conform careia oamenii foarte bine impliniti corporal si armoniosi sunt mai fericiti decat cei slabi.

James Watson, genetician, laureat al premiului Nobel (unul dintre savantii care au participat la descoperirea structurii spiralate a ADN-ului), crede cu tarie ca femeile armonios implinite corporal, mai vitale si cu forme pline se bucura de o viata sexuala intensa si mult mai buna decat femeile care sunt slabe. Watson care, dupa cum se stie, a condus cu succes proiectul genomului uman, si-a mutat domeniul de interes in controversata stiinta a imaginii umane. El a afirmat recent, intr-o conferinta la University College din Londra ca cercetarile sale deja sugereaza ca greutatea in plus si o implinire corporala armonioasa au anumite efecte biologice care fac ca femeile sa capete un caracter mai maleabil si mai armonios si, totodata, aceasta le face sa fie mult mai inzestrate din punct de vedere sexual-amoros.

"Subtirimea si slabiciunea corporala nu au fost niciodata asociate cu sexualitatea", spune Watson care are acum 72 ani. "Posh Spice si Calista Flockhart pot sa apara ca fiind foarte zimbitoare in fata fotografiilor, spune el, dar, cu toate acestea, dincolo de acest exterior stralucitor se ascund, de fapt, niste suflete slabe si nefericite."



Studiile sale referitoare la chimia corpului l-au condus la concluzia ca, in cazul femeilor, grasimea in plus si o implinire corporala armonioasa au drept efect cresterea numarului de endorfine - ceea ce genereaza un mod natural de crestere a bunei dispozitii si chiar o considerabila imbunatatire a starii sufletesti - odata cu aceasta se produce, totodata, cresterea numarului de hormoni sexuali, care conduc la trezirea si amplificarea dorintei sexuale-amoroase.

In schimb, atat la barbatii slabi, cat si la femeile slabe, s-a observat un efect contrar - creierul primeste mai putine endorfine atunci cand corpul este slab si are mai putina grasime.

Teoria lui Watson este valabila in aceasta directie, atat pentru femei, cat si pentru barbati. Explicatia sa este aceea ca, in trecut, omul si-a petrecut o mare parte din viata in cautarea hranei. Rasplata pentru o munca grea era mancarea si aceasta facea sa apara o implinire corporala armonioasa care determina

cresterea in greutate. De aceea, daca suntem prea slabi, atunci se pare ca in mod inconstient suntem in asteptarea urmatoarei mese.

Watson concluzioneaza, in termeni evolutionisti ca: "omul slab este aproape intotdeauna un om nemultumit. Oamenii foarte mutumiti sunt cei care sunt in mod armonios impliniti corporal. Acesta este, printre altele, motivul pentru care sunt angajati mai usor oamenii slabi, deoarece ei sunt, in general, nemultumiti si de aceea, vor lucra din greu. Oamenii in mod armonios impliniti corporal sunt mai bine dispusi, mai afabili, dar au adesea mai putin succes in promovarea pe linie profesionala."

Pe de alta parte, s-ar parea ca oamenii slabi sunt adesea impinsi sa actioneze si din nevoia de a gasi acea fericire care le lipseste. De aceea, succesul material poate fi obtinut mai usor (ca o compensatie - pe un plan inferior insa) de oamenii slabi.

"Kate Moss este probabil considerata ca fiind printre cele mai faimoase persoane din lume, dar, cu toate acestea, ea arata la corp si la fata ca o fiinta foarte trista. De altfel, cine cunoaste vreun fotomodel fericit?", intreaba retoric Watson. "De ce, pe de alta parte, asocierea dintre asemenea persoane si droguri este atat de stransa? Eu cred totusi ca este posibil sa nu fie vorba, in cazul ei, de o persoana cu o moralitate foarte slaba, ci doar de o persoana foarte slaba fizic care urmareste sa-si gaseasca fericirea cu ajutorul stupefiantelor."

Interesul lui Watson in acest domeniu este pur stiintific. El a ajuns insa la ceea ce numeste, in gluma, ultima lui "obsesie", pe care a capatat-o in timp ce flecareea cu un sofer de taxi din New York, care l-a informat despre un om de stiinta din Arizona care, urmarind sa creeze un nou medicament, si-a injectat un hormon care i-a provocat o erectie neintrerupta de 8 ore si jumatate!

Hormonul respectiv este numit MSH (hormonul melanotrop hipofizar) si el este corelat cu dorinta sexuala si cu lumina soarelui. "MSH-ul este un hormon care imi provoca intotdeauna plictiseala inainte de a afla aceste lucruri", spune Watson. Dar interesul fiind deja starnit, el a inceput sa cerceteze cu multa atentie acest hormon si, astfel, a descoperit ca el (MSH) era strans legat de alti doi compusi chimici din corp - endorfinele (care, dupa cum se stie, provoaca starile de placere si buna dispozitie) si leptinele. MSH-ul s-a constatat ca este influentat de leptine si, totdata, s-a remarcat ca el este strans legat de dorinta sexuala.



"Cu cat suntem mai impliniti corporal, cu atat dispunem de mai multe leptine si, este foarte posibil, sa avem atunci mai mult MSH", spune Watson. "Opinia mea este ca starea noastra sufleteasca este controlata, intr-o foarte mare masura, de endorfine si ca, fara indoiala, noi dispunem de mai multe endorfine cu cat suntem mai impliniti corporal si mai armoniosi. Din acest motiv, nimeni nu l-a reprezentat,

de exemplu, vreodata pe Mos Craciun ca fiind slab - pentru ca oamenii slabi sunt, adeseori, anemici si nemultumiti."

"Acum eu privesc la cuplurile care sunt in mod armonios implinite corporal, intr-un mod cu totul diferit, spune el. Dimpotriva, atunci cand vad un cuplu de fiinte slabe din punct de vedere corporal, stiu ca aproape sigur au unele probleme."

Tocmai de aceea, Watson recomanda femeilor cu forme pline si care sunt in mod armonios implinite corporal, sa-si gaseasca iubiti care ar trebui sa fie proportionali pe masura lor (in ceea ce priveste energia vitala si sexuala) pentru a avea, in felul acesta o viata cat mai fericita si satisfacatoare.

Un corp atrăgător și tânăr

Motto: *"Lasă-i unui bărbat o mână liberă, iar el o va plimba pe tot corpul tău"* - Mae West

Există un aspect ce nu poate fi negat de nici o mișcare feministă: "Bărbatul este foarte sensibil la frumusețea corpului și este, de obicei, din nefericire, ceea ce apreciază el cel mai mult la o femeie; o femeie poate iubi un bărbat doar pentru inteligența lui sau pentru siguranța pe care i-o oferă, dar un bărbat apreciază inteligența unei femei doar în măsura în care aceasta este asociată cu frumusețea".

Acest aspect ar putea părea absurd, dar este o componentă principală a mecanismului comportamentului masculin. Reacțiile masculine sunt foarte diferite de cele feminine, deoarece femeia, în momentul în care admiră un bărbat, este sedusă de personalitatea acestuia și nu acordă o atenție prea mare fizicului său. Dar la un bărbat, iubirea pe care o poartă unei femei este inseparabilă de dorință, iar pentru marea majoritate, frumusețea corpului este elementul care potențează erotismul și care face să se nască și să ardă puternic flacăra iubirii. Bărbatul este cucerit de frumusețea corpului feminin, acesta fiind un lucru esențial pentru el, de aceea femeia nu se înșeală atunci când îi acordă o importanță atât de mare. Corpul feminin, chiar dacă este atât de binecunoscut, în cele mai mici detalii ale sale, va provoca întotdeauna admirația bărbaților și le va aprinde dorința.



Ce poate face o femeie pentru a-și menține un corp atrăgător sau pentru a-și transforma corpul în zonele în care acesta mai necesită modificări pentru a ajunge la o formă cât mai armonioasă?

În primul rând, alimentația este cel mai important factor pentru ca o femeie să își păstreze un corp atrăgător și tânăr. Printr-o alimentație sănătoasă o femeie își poate păstra corpul tânăr și suplu până la o vârstă înaintată. "Femeia-șnur", genul care este foarte promovat astăzi, nu este acea femeie care a cucerit inimile bărbaților și care a produs bucurie ochilor și inimii lor. Dacă întrebăm orice bărbat despre cum ar trebui să fie femeia visurilor lui, acesta ne va răspunde că va trebui să aibă forme foarte armonioase, să fie la fel ca statuile vechi din India sau din Grecia antică, corpul său să aibă forma unei amfore. Iată cum este prezentat un astfel de arhetip feminin în scrierile tradiționale indiene: " Femeia are un chip frumos, iar corpul ei este foarte moale, cu pielea aurie, mătăsoasă și delicată.

Ochii ei strălucesc fermecători, are sâni mari și o talie subțire. Are mers de lebedă, o voce joasă și muzicală și-i place să se îmbrace cu haine fine." Sau: "Are un corp puternic și totodată delicat, talie subțire, sâni și fese mari, are pielea brunetă sau arămie."

Orice bărbat care va fi întrebat cum ar dori să fie femeia iubită, va spune că dorește ca ea să aibă trăsături frumoase, să aibă sâni mari și fermi, o talie subțire, un abdomen plat, șolduri largi și armonioase și glezne fine (cele care nu sunt încă convinse de acest lucru vor trebui să-i observe mai mult pe bărbați).

Ce ar trebui să facă o femeie care nu are unul din aceste attribute (aspecte) dezvoltate? Să lucreze pe partea respectivă din corp pentru a și-o armoniza. De exemplu: o femeie care are sânii mici și talie groasă. În legătură cu acest aspect s-a făcut un experiment în Statele Unite prin care s-a demonstrat că dacă o femeie se imaginează într-un anumit fel, corpul său se transformă conform modului în care ea s-a imaginat. Experimentul respectiv nu a făcut decât să pună femeile în fața unor oglinzi care deformau corpul într-un anumit mod, adică le arătau cu sânii mai mari și cu talia subțire. S-a constatat că după o perioadă de timp relativ scurtă, corpul femeilor participante la experiment se transformase conform imaginii pe care o văzuseră în oglindă. Pentru o femeie care dorește să își transforme corpul, cea mai simplă modalitate este de a se vizualiza cât mai des și o perioadă de timp suficient de mare, cu multă forță, așa cum dorește să ajungă. Această vizualizare interioară poate fi însoțită și de exerciții fizice și de o dietă adecvată pentru a accelera procesul. Este necesar ca femeia să nu dispere dacă nu au apărut rezultate după o zi sau o săptămână. Pentru rezultate de lungă durată este necesar un efort mai îndelungat, perseverență și încredere.

Pentru creșterea sânilor este foarte eficient masajul lor în fiecare seară cu cremă. De asemenea s-a constatat că are o eficiență foarte mare consumarea unor plante (germeni de grâu, lemn dulce, fenicul). Lemnul dulce împreună cu feniculul vor trebui să fie consumate astfel:

- Planta uscată se va măcina fin.
- 2 g de pulbere (amestec în părți egale) vor fi ținute sub limbă timp de 20 de minute iar apoi vor fi înghițite cu apă . În perioada în care plantele vor fi ținute sub limbă, se va conștientiza efectul lor.
- Plantele vor fi amestecat în prealabil cu apă minerală , până vor fi ușor moi.
- Plantele se iau de 4 ori pe zi, la intervale de 6 ore. Este o metodă tradițională de tratament cu plante medicinale, în care acestea se folosesc ca "medicament".

Organismul uman, cea mai minunată creație a Naturii, este dotat cu o inteligență naturală, diferită de ceea ce numim în mod obișnuit inteligență umană. Este vorba despre imensa abilitate anatomico-fiziologică investită în toate organele sale și în funcționarea coordonată a acestora. Marele secret al sănătății și

armoniei este intrarea în legătură cu acele puteri tainice ale Naturii care sălășluiesc nebănuite în propria noastră ființă. Noi doar trebuie să ne acordăm cu ele și să le lăsăm să se manifeste nestingherite. În acest mod corpul se autocurăță, se autovindecă și se automenține în cea mai bună formă posibilă. Natura ne pune în permanență la dispoziție energiile sale benefice; ea nu își blochează propriile procese. Ne confruntăm cu starea de boală și de dizarmonie numai atunci când încălcăm legile naturale ale vieții. Natura ne-a înzestrat cu instrumente potrivite pentru a ne păstra ființa într-un minunat echilibru și într-o deplină armonie: bunul simț, inteligența și intuiția.

Din tainele frumuseții feminine, autori T. Ilie, L. Gheorghe, M. Minoiu

Playboy - un model de urmat?

Un grup de oameni de stiinta a analizat caracteristicile fizice si greutatea pentru 240 de femei care au aparut pe paginile din mijloc (postere) ale revistei Playboy, de 20 de ani încoace.

Ei au ajuns la concluzia urmatoare: dintre aceste femei, sapte din zece au o greutate cu mult sub cea normala. În termeni medicali, se poate spune ca sapte frumuseti din zece sunt maladiv de slabe.

Surpriza? Pentru Peter Katzmarzyk si Caroline Davis, de la Universitatea din York, Ontario, care au facut aceasta cercetare, nu este nici o noutate, din moment ce acesta era punctul lor de plecare.

Asociatia Medicala Britanica chiar a cerut editorilor unor asemenea publicatii, ca si agentilor de publicitate, sa utilizeze în mod mai responsabil asemenea imagini, afirmând ca acestea sunt cauzele situatiilor tot mai dese de anorexie la femei: exista astfel femei care manâncă la fel de puțin ca o pasare, pentru a obtine o talie ideala de manechin (asa cum este el promovat de unele curente în aceasta perioada). Data fiind prejudecata unor femei care cred ca modelele din Playboy reprezinta prototipul femeii ideale, faptul ca 70% dintre aceste modele sunt maladiv de slabe exercita o presiune sociala puternica asupra femeilor, care-si doresc sa devina la fel de subtiri.

Aceasta este concluzia celor doi cercetatori, al caror studiu este publicat în International Journal of Obesity, acestia folosind pentru studiu date despre vârsta, greutate, talie si masuri ale taliei, bustului si soldurilor asa cum au fost ele publicate în Playboy (alaturi de fotografiile respective).

FEMEIA

2. Arta dezvoltarii personale



Jocul divin al vieții

Există trei departamente ale minții: subcontient, conștient și supraconștient.

Supraconștientul este mintea Dumnezeiască din fiecare om și este regatul ideilor perfecte.

În el, se află „ideea perfectă”, despre care a vorbit Platon; Modelul Divin, pentru că acolo se află un Model Divin pentru fiecare persoană.

"Există un loc pe care doar tu îl poți umple și nimeni altcineva, există ceva ce ai tu de făcut și nimeni altcineva nu poate face în locul tău". Există imaginea perfectă a acestuia în mintea supraconștientă. De obicei străfulgeră prin mintea conștientă, ca un ideal intangibil - ceva **"ce pare prea frumos ca să fie adevărat"**.

În realitate este adevăratul destin al omului (sau destinație), transmis de Inteligența Infinită care se află în el.

Totuși, mulți oameni își ignoră adevăratul lor destin și luptă pentru lucruri și situații care nu le aparțin și care, odată atinse, le-ar aduce doar căderi și insatisfacții.

Extras din "Jocul Vieții" - Florence Scovel Shinn



Cultivarea intuiției

Secolul XX a fost al științei. Secolul XXI va fi al intuiției.

Urmează-ți vocea interioară și vei deveni propriul
tău ghid spiritual

**Cine sunt eu? Care este rolul meu? De ce mă
aflu uneori într-o conjunctură favorabilă sau
nu? Care este scopul vieții mele?**

De multe ori se nasc astfel de întrebări în mintea noastră sau le auzim formulate de altcineva. Adesea nesatisfăcut de existența sa, omul caută răspunsurile în exterior, când de fapt le poate găsi în sine însuși.



Odată cu explozia tehnologică a secolului XX, omenirea a fost proiectată într-un câmp hiperrationalist în interiorul căruia toate valorile se bazează aproape în exclusivitate pe logică. Activitățile umane care implică latura intuitivă sunt excluse. Unidirecționalitatea evoluției sociale a produs dezechilibrul omului. Pentru a rămâne integrat în mediul înconjurător, acesta și-a reorientat rapid existența, apelând din ce în ce mai mult la raționamentul mental, ceea ce l-a îndepărtat cu timpul de vocea sa interioară. Acest fapt a provocat impasul actual și a dat naștere unei lumi dure. Logica singură nu ne poate ajuta să depășim această situație; astăzi este necesară mai mult decât oricând o reorientare a omului către valențele sale intuitive, ce trebuie îmbinate armonios cu cele mentale.

Încă de la naștere, contactul cu o lume fără suflet se înregistrează în subconștientul omului. Copilul își începe viața în ambianța rece și mecanică a spitalului. El e îndepărtat repede de mama sa pentru a fi spălat, cântărit, măsurat, numerotat, îmbrăcat, supus la diferite analize și adesea așezat în incubator. În primele sale ore de existență, medicii se ocupă doar de corpul său (fără a-i recunoaște și ocroti sufletul mic și fragil care înregistrează totul în acest timp) și nu țin cont de faptul că modul în care este primită pe lume poate influența întreaga viață a unei ființe.

Civilizația actuala neagă sufletul

La școală învățăm să devenim logici prin dezvoltarea capacităților noastre mentale. Deși avem imaginație și creativitate, suntem forțați să credem că aceste calități nu sunt importante. Suntem de pildă foarte ușor pedepsiți pentru notele

mici de la matematică sau fizică, dar nu și pentru notele slabe de la desen sau de la muzică. Astfel ne familiarizăm, nu fără probleme emoționale, cu superioritatea lumii raționale asupra celei a sensibilității și intuiției spirituale.

În mijlocul familiei procesul de condiționare continuă. Aici suntem supuși dorințelor, proiectelor și prejudecăților părinților noștri care, mai mult sau mai puțin conștient, ne modelează viața și sfârșim uneori prin a vedea lumea cu ochii lor. Suntem educați și integrați în societatea modernă ca niște roboți. Dacă ne menținem în limitele rigide ale tradițiilor familiale și ale prejudecăților, sufletul nostru rămâne încătușat, identitatea noastră este refulată și atunci vom avea tendința de a reproduce inconștient schemele care au condiționat viața părinților noștri și care vor condiționa, poate, și viața copiilor noștri.

Civilizația actuala neagă sufletul și originalitatea destinului propriu, ne azvârle într-un rol social care ne consumă suficient de mult timp și energie pentru a ajunge să credem cu adevărat că nu ne dorim altceva decât să devenim cetățeni. Suntem obligați să ne conformăm modelelor sociale. La sfârșitul unei zile, după ce ne-am ocupat de familie, de casă și de slujbă, ne culcăm extenuați pentru a o lua de la capăt a doua zi, ceea ce este mai dureros, încă o săptămână, o lună, un an, un deceniu, o viață. Suntem prinși în capcana acțiunilor noastre inconștiente, preocupați de face și a avea, fără să ne rezervăm timp pentru a crea și a fi, iar cel mai adesea uităm că în esență omul este spirit.

O conștiință suficient trezită poate percepe tot ce există, a existat sau va exista

Intuiția există în stare latentă în fiecare ființă, iar odată trezită și amplificată, conferă din plin creativitate și înțelegerea nemijlocită a vieții și a aspectelor sale subtile. Intuiția este o percepție fulgerătoare a adevărului; fără o atenție conștientă orientată în acest scop, este cunoașterea interioară, spontană. Ea nu depinde de dezvoltarea mentalului, ci doar de nivelul de evoluție atins de ființă. Nu întâmplător egiptenii o numeau "inteligența inimii", căci intuiția este pentru spirit ceea ce reprezintă instinctul pentru corp sau inteligența pentru mental.

Intuiția se naște din îmbinarea armonioasă a sensibilității sufletului cu luciditatea spiritului. În procesul cunoașterii spiritul ne permite observarea evenimentelor, lucrurilor, fenomenelor, păstrând în același timp o distanță constantă și o detașare certă față de ele. Sufletul, din contră, are capacitatea de a intra în inima lucrurilor pentru a se impregna cu energiile lor, rezultând astfel o cunoaștere directă, autentică și originală. Această percepție, dublată de luciditate, dă naștere intuiției și oferă o viziune a realității care nu este nici prea marcată de emotivitate, nici prea închisă în obiectivitate. Ființa intuitivă apare ca o forță calmă și liniștită, care percepe spontan înțelesurile evenimentelor și se integrează armonios în societate.

Intuiția se manifestă prin patru forme: presimțirea, claraudiția, clarvederea și cunoașterea

Presimțirea este perceperea anticipată a unei informații sub forma unei senzații de ordin fizic sau emoțional: frig, noduri abdominale (dureri), furnicături (înțepături) sau, din contră, căldură, bucurie intensă etc., care apar fără un motiv aparent în timp ce ne aflăm în preajma unei anumite persoane sau într-o anumită conjunctură. Această percepție ne ajută să menținem raporturi armonioase cu ceilalți și cu mediul și ne poate preveni asupra unui pericol iminent. Presimțirea este ceva firesc, natural, dar adesea este blocată din cauza inhibițiilor și a refulării repetate a emoțiilor.

În cazul claraudiției, informația este auzită distinct, ca o voce interioară a Sinelui. Ea se manifestă cu deosebire la oamenii care au încredere în capacitatea lor de a se exprima verbal.

Clarvederea este perceperea informației sub forma unor viziuni scenice sau simbolice care pot lua forma viselor revelatoare. Acest tip de viziune interioară ne permite să vedem și să înțelegem circulația curenților energetici în Univers, să percepem natura gândurilor, scopurile sau dorințele nemărturisite ale tuturor ființelor spre care ne îndreptăm atenția în mod voit. Acest mod de percepție survine în momentul atingerii unui anumit grad de detașare interioară față de mediu, mai precis față de planul fizic.

Cunoașterea este cel complet aspect al intuiției. Este certitudinea interioară că un lucru este real fără a fi necesar să-l verificăm sau să-l studiem cu ajutorul mijloacelor exterioare, fizice. Ea devine posibilă prin rezonanța cu sfera de manifestare a inteligenței universale, care este mai mult sau mai puțin trezită, în funcție de nivelul de evoluție spirituală la care ne aflăm. Prin urmare, unei conștiințe suficient trezite îi este accesibilă în fiecare clipă orice percepție legată de tot ceea ce există, a existat sau va exista vreodată.

Ființa care a decis să-și dezvolte spiritul intuitiv trebuie pentru început să se reîntoarcă asupra ei înșiși, pentru a redescoperi cu adevărat cine este. În acest sens, practica meditației este de mare ajutor.

Vă vom prezenta în continuare o succesiune de tehnici simple propuse de către Indee Gee, autorul lucrării "școala intuiției", care vă vor conduce gradat către redescoperirea adevăratului "eu" și vă vor ușura pătrunderea la nivelul intuitiv.

1. Controlul respirației. În această meditație trebuie doar să fim atenți asupra respirației pentru a o conștientiza fără să intervenim, însă, în vreun fel asupra ei, iar apoi să o facem să devină gradat amplă și regulată. Există o strânsă legătură între mental și respirație. Astfel cel care este capabil să își controleze respirația va dobândi o stare de calm profund și își va putea stăpâni cu ușurință agitația

gândurilor.

2. Vizualizarea unui peisaj natural, odihnitor și a templului interior. Meditația ne propune să evocăm interior un peisaj care ne-a plăcut cândva și să îl percepem cu toate simțurile. Aceasta ne va înlesni pătrunderea treptată în interiorul ființei noastre, ca într-un veritabil templu, unde ne vom regăsi departe de influențele exterioare, într-o stare de calm profund lăuntric.

3. Vizualizarea axei interne și a rădăcinii sale. Odată ce am pătruns în acest templu, ne așezăm într-o poziție în care să avem spatele drept. Ne vom concentra asupra verticalității cotei vertebrale și vom urmări să simțim starea de stabilitate și de încredere la contactul cu pământul în zona inferioară a acesteia și sublimul contact diafan cu lumina celestă, în zona din creștetul capului.

4. Circulația luminii. Vom vizualiza în continuare această lumină coborând prin creștetul capului și străbătând întreaga coloană, gradat, dizolvând astfel toate tensiunile din corp. Ne vom focaliza apoi conștiința în zona inimii, unde își are sediul "sufletul intuitiv".

5. Realizarea unui cerc de protecție. Este necesar să creăm o frontieră de lumină, vizualizându-ne în interiorul unui ou de culoare galben-aurie sau albă, care ne va proteja împotriva influențelor nedorite din exterior.

6. Fixarea la nivelul intuitiv. Aceasta constă doar în a ne uni degetul mare și arătătorul de la fiecare mână. Acest gest ne va ajuta să ne menținem permanent la nivelul intuitiv al ființei noastre. Ulterior, pe măsură ce căpătăm experiență, va fi suficient să realizăm acest gest pentru a avea acces instantaneu la acest nivel intuitiv.

Orice sfârșit de secol și, chiar mai mult, de mileniu, reprezintă întotdeauna un moment de profunde transformări pentru umanitate. Secolul XX a fost al științei. Secolul XXI, în care deja am pășit, va aduce probabil o mutație radicală la nivelul conștiinței.

Epoca jalnică în care ne-am născut ne ajută să conștientizăm ceea ce este absurd în comportamentul uman, să ne eliberăm de iluzii, de limitări și astfel să ne alungăm pentru totdeauna suferințele gratuite și schemele distructive. Această transformare alchimică va da naștere unei noi filosofii, cea potrivit căreia vom trăi în inimă și fiecare va fi încurajat să-și urmeze intuiția interioară pentru a reuși să devină propriul său ghid spiritual.

Un etalon al reusitei - Coeficientul emotional

Reusita profesionala depinde mai putin de coeficientul intelectual IQ sau de diplomele pe care le avem si mai mult de acel "savoir-faire" emotional, denumit EQ (coeficient emotional). Cel putin asa afirma Daniel Goleman in ultima sa carte. De formatie psiholog, Goleman a predat la Universitatea Harvard si este in prezent presedintele societatii Emotional Intelligence Services.

"Regulile la munca sunt pe cale sa se schimbe. Suntem judecati cu totii dupa un nou etalon. Nu mai sunt luate in calcul doar inteligenta, profesia sau competentele. De acum inainte, managerii ne evalueaza calitatea raporturilor pe care le avem cu ceilalti. Indiferent care ar fi domeniul in care muncim, putem sa enuntam criteriile decisive pentru a aprecia valoarea noastra pe piata si, in consecinta, viitoarele oportunitati de munca".

Aceste reguli au putin de-a face cu ceea ce am invatat la scoala. Noua evaluare face abstractie de cea mai mare parte a performantelor scolare. Ea considera ca "dobandite" aptitudinile intelectuale si cele tehnice. In schimb, are drept criterii calitatile personale cum ar fi: initiativa si empatia, adaptabilitatea si capacitatea de convingere. Aceste criterii, selectate de Goleman, dupa indelungi ani de studii, au rezultat din analizarea conduitelor a zeci de mii de salariatii ocupand posturile cele mai diverse.

Disponem, in fine, de o intelegere mai precisa a acestor talente umane recunoscute si numite timp de decenii ("caracterul", "personalitatea", "blandetea") si de un nume pentru a le defini: "inteligenta emotionala". Asa incepe ultima lucrare a psihologului american Daniel Goleman, "Inteligenta emotionala", volumul II, fructul unei anchete internationale care a durat trei ani.

In primul volum publicat in 1997, best seller in Statele Unite si in Franta, acesta combatea pertinenta coeficientului intelectual IQ ca principal factor de reusita profesionala. El insista asupra importantei dezvoltarii acelor competente, precum constiinta si stapanirea de sine, motivatia, perseverenta, respectul pentru celalalt, comunicativitatea, calitati esentiale pentru echilibrul afectiv si armonia relationala... astazi, el reitereaza mesajul sau, dar il orienteaza spre obtinerea unor performante profesionale.

Daniel Goleman explica de ce o minte bine sistematizata valoreaza mai mult decat una plina de cunostinte profesionale. Interesul pentru emotii, datorat progresului tehnic, este un simptom al epocii noastre. Oamenii sunt confruntati cu emotii incontrolabile si sunt perturbati de schimbarile tehnologice (computere, Internet, curier electronic) si sociale, care creeaza o distanta si afecteaza legaturile emotionale traditionale.

Creierul posedă un sistem de reglare a emoțiilor, amigdala, o mică structură din creierul limbic (creierul emoțional) care determină buna funcționare a emoțiilor. De exemplu: ea face din noi indivizi docili sau nonconformiști, capabili de a fi în acord sau în dezacord cu ceilalți. O amigdala foarte sensibilă ne face hiperemotivi. Există o artă de a-ți exploata emoțiile și aceasta se numește inteligența emoțională. Deși sună paradoxal, vom avea niște emoții inteligente acționând inteligent față de ele.

Eroarea care s-a făcut până acum, punând IQ pe primul plan în reușita profesională, este pe cale să fie eliminată. În Japonia, de ani buni, situația este terifiantă. Obsedată de performanță, societatea japoneză a instituit un sistem prin care copiii japonezi sunt supuși la teste ale căror rezultat este determinant pentru tot restul vieții. Presiunea este atât de mare că mulți dintre ei se sinucid. Este o eroare, deoarece IQ este responsabil doar în procentaj de 10-20% de succesul profesional. Este absurd să fim obnubiți de acest test, afirmă Goleman într-un articol apărut în "New York Times".

Cele cinci competente de bază după care se exprimă inteligența emoțională, conștiința de sine, stăpânirea emoțiilor, motivația, empatia și capacitatea de a intra în relații cu alții se completează reciproc: un individ poate să fie foarte dotat pentru empatie și să aibă dificultăți în a-și domina furia. Într-un test de EQ nu este definitiv, pentru că acesta se ameliorează sau se deteriorează în funcție de vârstă.

Dansul - legătura între Om și Univers

"Imaginează-ți oameni dansând într-o zi de sărbătoare: o horă duminică în sat, carnavalul de la Rio, un bal într-un salon din Viena, un dans tribal în jurul focului, o petrecere între prieteni la o zi de naștere. Gândește-te câteva momente la unul din aceste exemple...

Cred că fața ți s-a luminat deja, zâmbești poate, dacă te gândești mai mult începi să auzi muzica, să vezi mișcările, să simți atmosfera de bună dispoziție - nu-i așa că te simți mai bine?... și acesta este cel mai puțin important dintre efectele terapeutice ale dansului...



Dansul este o formă de comunicare: între tine și corpul tău, între tine și ceilalți oameni. Este o comunicare nonverbală, spontană, ceea ce implică participarea atât a conștiinței cât și a subconștientului, o comunicare într-o situație destinsă, securizantă, pe care o creează ritmul muzicii și convenția socială care asociază dansul cu momente de divertisment, de "distracție". De aici rezultă două motive pentru care dansul are funcție terapeutică și totodată două rezultate terapeutice, care în cadrul terapiei prin dans se susțin reciproc.

Primul este că **dansul reia contactul conștient cu emoțiile stocate la nivel somatic de-a lungul vieții**. Emoțiile puternice care nu sunt exprimate în momentul trăirii lor de către ființa umană se păstrează sub forma unor tensiuni musculare la nivelul acelor părți ale corpului legate simbolic de situația trăită. Dansul solicită mult mai multe grupe de mușchi decât activitățile obișnuite. Prin dans, încercând să devii mai expresiv, descoperi din nou, ca un copil, posibilitățile uitate ale corpului tău și conștientizezi acele tensiuni de mult uitate.

Al doilea este că **dansul îți impune acea stare de joc , de liber acces pe tărâmul imaginației, unde totul este posibil prin improvizație**, unde problemele îți apar mai altfel, unde stereotipurile și blocajele se pierd în varietatea posibilităților (un prim pas spre rezolvarea conflictului intern), și acea stare de deschidere spre ceilalți (primul pas spre rezolvarea conflictului cu celălalt).

Aceste două rezultate, la care terapiile verbale se străduie să ajungă prin interviuri lungi, sunt puncte de plecare în dans. Ceea ce îi lipsește dansului pentru a avea efect terapeutic este centrarea pe problemă (de obicei dansul " te face să uiți de griji", pentru că îți propui să nu te gândești la ele când dansezi),

care este realizată în folosirea terapeutică a dansului prin analiza verbală a mișcării.

Imaginează-ți dansul ritualic al șamanului în zgomotul tobelor... dansul lui David în fața chivotului legii... rotirea nesfârșită a dervișului... dansul închinat Soarelui de un indian din America... gesturile simbolice ale dansatoarei din India... dansul unei balerine pe o scenă de teatru... dansul unui negru pe o stradă într-un oraș american... și nu mai este nevoie să argumentez eficiența dansului în terapia individuală și socială.

Imaginează-ți o învârtită din Ardeal, în care un fecior mândru o joacă pe mândra lui într-un vârtej înfocat... un tango pasional, între un el brunet, cu trandafirul în dinți și o ea cu rochie roșie cu volane... un vals în care un tânăr în frac negru și sclipitor poartă o tânără în rochie albă cu falduri largi pe deasupra podelelor unei săli de bal... dansul de împerechere al păsărilor... și terapia de cuplu prin dans este un lucru firesc.

Dansul este manifestarea Instinctului Vieții (fie că i se zice Energie creatoare, libido sau bucurie de a trăi), în evoluția sa către spiritualitate, către identificarea cu ceea ce este nemuritor. De aceea, exprimarea prin dans poate fi materia primă și modalitatea de realizare a procesului de individuație."

Să ne amplificăm feminitatea

Lumea vegetală prezintă, adeseori, similitudini nebănuite și surprinzătoare cu universul uman. Acesta este, poate, unul dintre secretele grație cărora terapiile naturiste se dovedesc atât de eficiente, sau motivul pentru care, cel mai adesea, minunatele trăiri afective se amplifică în paradisul floral terestru. Mai mult decât atât, comune nouă și paradisului verde sunt arhetipurile, care fac ca ființele umane și plantele să devină, adeseori, o singură ființă - frumoasă, benefică, întruchipare a Armoniei Cosmice pe Pământ.

Arhetipul femeii delicate si rafinate

Arhetipul femeii pasionale, focoase (forme sportive)

Arhetipul femeii cu forme pline (vitala)

Există plante-bărbat și plante-femeie

Viața plantelor este organizată întocmai ca viața omului, cunoscând nașterea, sexualitatea și moartea. Există în cadrul regnului vegetal nu numai o sexualitate reală, științifică (ex.: smochinul, gingko biloba, palmierul care reprezintă exemplare-femelă și exemplare-mascul), ci și una magică. În cazul celei din urmă, plantele se clasifică în bărbat și femeie după anumite legi ale gândirii magice. Pornind de la formă, culoare și acțiuni subtile, plantelor li se poate atribui astfel o corespondență sexuală bine definită.

Căsătoria arborilor, ritual de fertilizare, care încă se practică

Indienii, asirienii și alte popoare antice cunoșteau aceste aspecte esențiale ale vieții vegetale și le integrău armonios în cadrul unor ritualuri de amplificarea a fertilității și a puterii sexuale la ființele umane. Un astfel de ceremonial încă se mai practică în India și în unele grupuri de țigani din Transilvania.

Căsătoria arborilor se efectuează în general atunci când, la câțiva ani după ce s-au măritat, femeile încă nu au copii. În acest caz, în ziua și la ora prielnică, soții se duc lângă un heleșteu și plantează fiecare un arbust, soția - un tânăr smochin, iar soțul - un mangotier... Femeia leagă tulpina pomului Vepu de trunchiul arborelui mascul Arasu, apoi îi stropește cu apă din heleșteu și, împreună cu soțul, face pradaksina (mers ritual spre dreapta) de 3, 27 sau 108 ori... Căsătoria arborilor este considerată ca având un mare rol în fertilizarea femeii (vezi M. Eliade, Tratat de istoria religiilor).

Plantele-femeie induc în ființa noastră rezonanța cu arhetipul feminin

Plantele-femeie pot fi folosite pentru a trezi și dinamiza în noi anumite aspecte ale arhetipului feminin. Ele fac parte, în general, din categoria plantelor guvernate de planetele Venus sau Lună. Plantele venusiene trezesc în special aspecte legate de erotism (dar nu numai), în timp ce plantele lunare amplifică rezonanța cu anumite calități ale sufletului.

Arhetipul feminin reprezentat de femeia delicată și rafinată, intuitivă și cu o minte activă

Emană un erotism elevat și trăiește ușor stări de orgasm mental. Este o maestră a comunicării, în general, și a exprimării verbale, în particular.

Uneori distincția ei ușor glacială poate intimida pe cei care, mai puțin curajoși, doresc să se apropie de ea.

Crede cu tărie în iubirea ideală și are un entuziasm spiritual debordant. De o sensibilitate tactilă deosebită, orice atingere a iubitului îi provoacă adevărate explozii de plăcere.

Transmite multă energie prin mâinile sale deosebit de expresive și iubește cu detașare, dar respectă totodată, pe deplin, libertatea iubitului ei. Are o mare putere de adaptare la nou. Poate fi cucerită dacă bărbatul respectiv dovedește originalitate și spontaneitate, sau dacă o asaltează cu surprize.

În cele ce urmează, vă prezentăm câteva plante care induc rezonanța cu acest arhetip feminin și care favorizează procesul de sublimare a energiilor vitale și sexuale, conferind delicatețe, sensibilitate și rafinament.

Ciuboțica cucului - este o plantă guvernată de Venus, planeta iubirii și a senzualității. Ea rafinează trăirile erotice ale femeii care și ajută comunicarea în cuplu. Este indicată femeilor care sunt împietrite din punct de vedere afectiv, ca urmare a unei traume psihice suferite în trecut, și care suferă de afecțiuni respiratorii, depresie nervoasă sau boli de piele.

Cătușnica - face parte din categoria plantelor venusiene. Ea amplifică adaptabilitatea și ajută la stabilirea de noi contacte cu persoanele de sex opus. Este recomandată femeilor inflexibile, cu concepții rigide, tensionate în plan erotic și care suferă de afecțiuni spastice (crampe menstruale, colici abdominale, tuse convulsivă).

Coadă șoricelului - este o plantă venusiană, feminină, care are darul de a amplifica iubirea detașată specifică acestui arhetip feminin. Ea induce o stare de



claritate mentală în care femeia poate percepe cu ușurință că agățarea de orice aspect exterior (de exemplu, atașamentul față de iubit) este o cauză de suferință. Tocmai de aceea, coada șoricelului este utilă mai ales femeilor excesiv de pătimașe sau foarte mânioase față de bărbați (de exemplu, femei care nutresc gânduri agresive sau de răzbunare față de bărbatul care le-a părăsit). Datorită acestor emoții negative fierbinți, ele se confruntă cu hemoragii, cu infecții, cu inflamații sau cu ulcerări în regiunea genitală (de exemplu, hemoragii uterine, flux menstrual abundent, leucoree infecțioasă, cervicite, răni ale colului uterin).

Sânziene galbene - guvernate de Lună, au capacitatea de a trezi în ființă sensibilitatea elevată, receptivitatea față de anumite aspecte superioare, spirituale și conferă femeii care le folosește accesul la propriul subconștient. Ele sunt indicate femeilor care simt că nu-și pot exprima pe deplin feminitatea și care, eventual, se confruntă cu afecțiuni tiroidiene.

Talpa găștii - "Nu există plantă mai bună decât talpa găștii, care să înlăture aburii melancoliei din inimă, să o întărească și să facă sufletul mai fericit, mai vesel și mai zglobiu", spunea în mod inspirat Culpepper în celebrul său "Tratat de fitoterapie". Plantă venusiană, ea armonizează planul erotic cu cel afectiv, fiind indicată femeilor care au convingerea că sexualitatea este incompatibilă cu iubirea pură. Elimină ideile fixe, prejudecățile, obsesiile care îngreunează sufletul și, de asemenea, mânia care înfierbântă inima, tocmai de aceea este recomandată în afecțiuni cardiace. Rafinează trăirile din timpul actului amoros.

Verbina - plantă guvernată de Venus, este un ingredient comun în elixirurile dragostei. Se indică în șocuri psihice, întrucât favorizează exprimarea, mai ales verbală, a suferinței. Nu permite reprimarea durerii și, astfel, previne apariția tulburărilor nervoase. Prezintă efecte benefice în cazul femeilor cu temperament flegmatic, care au tendința de a se îneca în oceanul vieții lor emoționale și care, din punct de vedere fizic, au probleme renale (de ex., litiază renală).

Arhetipul feminin ce conferă pasionalitate prin intensitatea trăirilor

Acest arhetip este reprezentat de femeia pasională, focoasă, curajoasă, care trăiește intens orice clipă și care face dragoste din priviri. Iubirea ei ardentă înflăcărează imediat inima oricărui bărbat. Este foarte receptivă la stimulii vizuali și la frumusețea fizică. Îi place jocul amoros care mimează o luptă și își supune iubitul la nenumărate probe pentru a-i testa puterea. Face dragoste într-un ritm intens, căruia îi rezistă doar un bărbat plin de vigoare. Are o mare putere de transformare a propriei sale ființe, precum și a mediului, un control foarte bun asupra corpului său



fizic, metamorfozându-se la dorință. Dovedește o voință puternică, inteligență și un ascutit spirit de observație. Deține arta de a incita și de a trezi interesul sexului opus.

Plante care induc rezonanța cu acest arhetip feminin și favorizează procesul de transmutare a potențialului sexual:

Busuiocul cerbilor - este guvernat de Venus. El trezește curajul de a te confrunta cu propriile instincte și elimină astfel frica de sexualitate. Este indicat femeilor care își refuză libertatea de a trăi plenar bucuria dragostei și care, din punct de vedere fizic, se confruntă cu boli ale aparatului reproducător (de ex., amenoree sau crampe menstruale induse de frig).

Cuișoarele - guverante de Soare, încălzesc inima și trezesc pasiunea. Sunt indicate femeilor caracterizate de răceală afectivă și de teama de a manifesta iubirea, și care, în consecință, se confruntă cu afecțiuni localizate la nivelul toracelui, datorate în genetal frigului (de ex., afecțiuni respiratorii). Ele înlătură îngrijorarea și purifică mintea prin focul iubirii. Femeia care le folosește își sporește capacitatea de a atrage interesul ființelor de sex opus.

Salvia - este o plantă profund purificatoare și este recomandată femeilor care se tem de propria lor putere creatoare sau cu un subconștient în care s-au sedimentat și în care stagnează multe emoții negative.

Scorțișoara - este o plantă solară care încălzește corpul, în special în regiunea toracelui, stomacul și circulația. Induce o anumită stare de iubire înflăcărată și dinamism afectiv; trezește totodată dorința de a proteja și de a îmbrățișa cu căldură (din punct de vedere auric) ființa iubită. Este indicată femeilor care, pe un fond de frică sau de anxietate, dezvoltă fenomene de insuficiență circulatorie (extremități reci, vineții), anorexie (lipsa poftei de mâncare), răceală.

Arhetipul reprezentat de femeia cu forme pline, debordând de vitalitate, cu o privire blândă și alunecoasă

Acest arhetip feminin trăiește ușor stări de orgasm gustativ și poate înnebuni de plăcere la un parfum bine ales. Îi place să adulmece corpul iubitului. Sentimentele ei ating profunzimi de nebănuite, amintind de adâncimile liniștite ale oceanului. Pentru a simți aceasta, ea are însă nevoie de timp, bărbatul care dorește să o cucerească trebuind să dovedească perseverență și constanță în atitudinea lui. Induce cu ușurință iubitului ei o stare



de pace și de împlinire afectivă. Are un calm imperturbabil, este răbdătoare și compasivă și dovedește un real sprijin pentru partener, atunci când el trece prin momente dificile. Este cea mai fidelă iubită.

Plantele prezentate mai jos trezesc anumite calități ale acestui arhetip feminin și au capacitatea de a amplifica și de a tonifia potențialul sexual.

Lemnul dulce - este recunoscut pentru efectul său puternic vitalizant, fiind foarte recomandat femeilor cu o constituție firavă, care doresc să se împlinească din punct de vedere corporal. Această plantă induce sentimentul împăcării cu sine și al plenitudinii interioare, care reprezintă, de fapt, cheia împlinirii fizice.

Nalba - este o plantă guvernată de Venus și are un remarcabil efect de regenerare psihică și fizică. Induce o stare de blândețe și de liniște interioară, fiind indicată, din acest motiv, femeilor aspre, excesiv de dure sau de agresive.

Osul iepurelui - este o plantă tonică asemănătoare ca efecte cu lemnul dulce, foarte utilă femeilor slăbite, epuizate din punct de vedere fizic și psihic din cauza tensiunilor interioare. Aduce o pacificare a conflictelor care scindează ființa, creând o stare de unitate lăuntrică.

Pentru a vă trezi anumite aspecte specifice unui arhetip, trebuie să vă alegeți una sau mai multe plante pe care să le folosiți sub formă de pulbere, minim 7 luni, astfel: 1 g de 4 ori pe zi, sublingual timp de 20 minute și apoi înghițit cu puțină apă.

Nu în ultimul rând, este bine să vedeți în care arhetip vă încadrați ca manifestare afectivă și comportamentală, pentru a ști ce calități trebuie să dinamizați și ce defecte sau excese trebuie să eliminați.

Folosirea plantelor reprezintă, la un anumit nivel, o cale de evoluție spirituală căci, prin intermediul lor, intrăm în rezonanță cu armonia Naturii, devenind noi înșine mai armonioși.

FEMEIA

3. Arta seductiei



Ce este seducția?

Modul de a se prezenta al unei femei are un impact semnificativ. Dacă ea trăiește, într-adevăr, cu credința că este sexy și este convinsă de această idee, va atrage bărbatul pe care-l dorește. Bineînțeles, își va concentra toată energia pentru a-l cuceri.

Jessica știe că este o femeie senzuală și folosește eficient această tehnică a seducției atunci când se întâlnește cu un bărbat. Cu toate că nu este foarte atractivă, ea cunoaște semnificația cuvintelor Katherinei Hepburn, **"o femeie adevărată știe mai multe despre bărbați decât frumusețea pe care le-o oferă"**.

Folosindu-se de această putere a seducției, Jessica avea avantajul că la întâlnirile la care participa stârnea interesul și competiția, mai ales când privea un bărbat plăcut. Se aranja încet-încet pe tocurile ei înalte în timp ce privea drept în ochi pe bărbatul care o interesa. Jessica știa că bărbatul prudent, mai precaut, este mai greu de cucerit și era mult mai interesată atunci când își exersa rezervele. Își schimba privirea când el o fixa drept în ochi, apoi, în timp ce le își retrăgea privirea, folosea această secundă pentru a-l urmări cu coada ochiului, fără să-l copleșească.



Gândind astfel despre ea însăși și având acea naturalețe senzuală, Jessica degaja un adevărat magnetism seducător. Peg Bracken, în cartea sa publicată în 1969, *I Hate to Cook Book*, semnalează și explică marea diferență dintre o privire elegantă, distinsă și cea încărcată de senzualitate. "Privirea asta sălbatică, vlăguită, atrage multe femei, însă nu și pe bărbați." Jessica mai adaugă înfățișării ei atractive și alte elemente; nu purta sutien sau pantaloni. Ea știe că bărbații pot intui corpul dezbrăcat la unei femei, cu toate veșmintele pe care le poartă. Oricum, mesajele erotice ale seducției pot fi trimise prin modalități extrem de multiple.

Șansa ei a fost descoperirea modului de a fi femeie și cât este de important. Dacă ea recurge la o astfel de manieră, pe care un bărbat o poate interpreta ca pe o mângâiere, atunci și interesul lui va fi mai mare pentru ea.

Însă, această aparență nu trebuie să ne conducă cu gândul doar la pat.

Printr-o mișcare subtilă a mâinilor peste picioare sau pe gât, fără să atingă zonele erogene, ea transmite o invitație indirectă.

Jessica a descoperit, de asemenea, că și umezeala poate fi un factor important în formulele seducție. ea a învățat lucrul acesta în timp ce urmărea cu privirea un bărbat pe plajă. El purta un costum de baie care îi puneă în lumină masculinitatea. Părea un luptător din Grecia Antică, cu pielea strălucind datorită loțiunii de plajă. Umezeala excită tocmai pentru că deține asociații sexuale pe care piedicile, opreliștile psihologice sexuale le stimulează, fiind asociată, de asemenea, cu transpirația rezultată în urma jocului sexual.

Jessica își lăsa părul castaniu să se reverse pe umeri într-un mod extrem de seducător și, mai mult decât atât, mișcările ușoare ale picioarelor ei stârneau interesul celorlalți.

"Bărbatul se topește", s-ar putea spune în prezența ei.

Privind în profunzime acest lucru, devine evident că o seducție pozitivă necesită înțelegerea nevoilor, trebuințelor celuilalt. Doar așa ar putea să ofere un beneficiu mutual al plăcerii. De aceea, întotdeauna ar trebuie să ne punem în locul celuilalt. Numai astfel vom putea simți că beneficiul este al ambelor părți."

Din intimitățile marilor curtezane

Se spune că istoria a fost scrisă din umbră de către femei. De obicei, în spatele împăraților, al regilor sau al marilor conducători a existat întotdeauna o femeie, la ale cărei mici gesturi au căzut sau au fost ridicate palate și imperii. Forța unei astfel de femei a rămas mereu o enigmă, descifrată numai de cei care au simțit și au înțeles puterea feminină de seducție.

ISADORA DUNCAN (1878-1927)

Balerină americană de origine irlandeză, soția lui Esenin, autoarea unui roman autobiografic, "Viața mea", Isadora Duncan a rămas cunoscută în istorie pentru concepțiile sale libertine legate de sexualitate. Atât cât a trăit a încălcat normele impuse societății, a cunoscut mulți bărbați și și-a dăruit întreaga viață doar iubirii...

"Am dansat goală pe marmura Pantenonului"

"Eu m-am născut sub semnul Afroditei, iar corpul meu, despre care cineva a spus că e unic, a fost menit iubirii și pasiunilor. Am venit din America în Europa cu toată familia, "o familie exotică de nebuni inofensivi", cum a spus nu mai știu cine, și m-am oprit în Grecia, țara grației, a artei și a iubirii. Mă urmărea un singur gând, să trăiesc armonia trecutului printre ruinele Acropolei. De aceea, sfidându-i pe toți, am dansat goală pe marmura Pantenonului. Am vrut să descifrez (și cred că am reușit) tainele iubirii ca artă și arta din iubirea dezlănțuită.

Am iubit mulți bărbați, dar pe toți sincer și generos, sau cum a scris inspirat și exact cineva, "în nuditatea morală și fizică a frumuseții" mele. N-am fost niciodată o ipocrită: când îmi plăcea un bărbat, mă ofeream toată și necondiționat. De aceea l-am iubit, poate, pe Esenin, care mi-a oferit numai suferință. Dar, uluitor, și un strop de pasiune."

Cassolette sau parfumul natural al femeii

Cea mai puternica si insidioasa arma din "arsenalul" sexual al unei femei este parfumul sau natural.

Fiecare persoana isi are mirosul sau propriu, un parfum care ii este specific. El este propriu-zis o combinatie a diferitelor emanatii ale parului, organelor genitale, subtioarelor si chiar a fiecarei parti a pielii corpului.

Acest miros nu este niciodata "agresiv" sau deranjant, doar cu exceptia situatiilor in care femeia nu se spala destul de des sau destul de bine.

Unii barbati, in special cei din zodia Taurului, Fecioarei si Capricornului au un simt olfactiv mult mai dezvoltat decat al altora, fiind mult mai usor impresionabili din punct de vedere erotic, dar toti reactioneaza, constient sau nu, la ceea ce francezii au denumit (prin) "cassolette" sau parfumul natural al femeii.



Totusi, daca parfumul femeii ar fi intr-adevar o arma de seductie, atunci el ar trebui sa actioneze implacabil, fara gres, pe o arie cat mai larga.

Lucrurile nu stau chiar asa, caci aceste captivante si fermecatoare mijloace sunt infinit mai sofisticate decat armele de razboi, de vreme ce ii loveste tocmai pe aceia care trebuie loviti, adica pe barbatii virili.

Multi cred ca acest sistem de semnalizare sexuala invizibila si adesea inconstienta, pe care il au si animalele (este vorba de acei hormoni speciali numiti feromoni), poate fi o componenta importanta a amorului pasional, generand uneori chiar o atractie nemasurata care distruge casnicii si rastoarna tronuri.

Unii sexologi au apreciat intr-atat de mult valoarea lui cassolette incat au afirmat chiar ca pentru stabilitatea societatii majoritatea femeilor isi distrug inconstient propriul lor parfum, atat de pretios afrodisiac, prin utilizarea excesiva de deodorante si parfumuri artificiale.

O industrie vasta si convingatoare, prin nenumarate reclame, le incurajeaza pe femei sa-si inlocuiasca parfumul natural cu clorhidrat de aluminiu in amestec cu antiseptice.

De asemenea, deodorantele asa-zis intime, care se folosesc in zona genitala o data pe luna, ucid garantat orice urma de pasiune in amor.

Cu toate acestea, nu vrem sa fim gresit intelesi; nimic din ceea ce am spus aici nu indeamna o femeie sa nu mai foloseasca parfumurile naturale, esentele volatile naturale, care au un rol important in jocul amoros si sunt, de asemenea, afrodisiace.

Maiestria consta in a ne alege un parfum care sa reactioneze bine la "cassiolette"-ul propriu, care sa-l completeze si sa-l imbogateasca. De aceea, aceasta selectie trebuie sa se realizeze cu o atentie marita, in special asupra efectelor incitante pe care un parfum il trezeste in barbati. Nu este cazul sa folosim un parfum doar pentru ca este parfumul preferat al prietenei noastre.

Deodorantele pentru subiori ar trebui folosite si ele in acelasi fel. Iar daca suntem ingrijorate de mirosul propriu excesiv, nu exista nici o limita in a ne spala mai des si foarte bine.

Toate acestea sunt evident valabile si pentru barbati, in special in privinta spalaturii. Si barbati isi au parfumul lor natural, la care, fireste, femeile reactioneaza.

Lucrurile aici sunt relativ mai simple - unei femei ori ii place mirosul unui barbat, ori nu. Pentru ca acesta nu are aceeasi magie si rafinament precum "cassiolette"-ul unei femei."

Părul - atingeri și miresme

Cea mai mare parte a corpului uman este acoperit cu păr; acesta are o infinitate de potențialități erotice, adeseori nebănuite. Diafanul și nevăzutul păr din zonele în care pielea este foarte fină, este un mediu excelent de preluare a tensiunii amoroase, și el poate conferi o plăcere foarte intensă în timpul mângâierilor și masajelor erotice.



A ne juca cu părul de pe cap al iubitei, mângâindu-l senzual sau pipăindu-l este, de asemenea, un semn de iubire, tandrețe, încredere și intimitate. Dar atenție, există totuși anumite persoane mai închistate cărora nu le place să li se atingă părul - trebuie deci să fim receptivi și atenți la fiecare gest, pentru a descoperi dacă modul în care ne mângâiem ființa iubită este și cel mai plăcut pentru ea.

Părul lung poate fi mângâiat sau chiar periat, cu mișcări lente, ample, dar cele mai rafinate și complexe senzații, atât pentru bărbați cât și pentru femei, apar atunci când presăm, prin mângâieri ușoare, ceafa, urcând încet, prin atingeri alternante, înspre creștetul capului, croindu-ne cărări șerpuitoare prin păr.

Însă părul este și un mijloc de a prelua, conserva și răspândi arome și miresme. Părul de pe cap joacă aici cel mai important rol, dar își au valoarea lor atât părul pubian cât și, în cazul bărbaților mai ales, părul de la subțioară. De aceea părul nostru trebuie să aibă un miros plăcut și aceasta este cu atât mai important cu cât se știe că părul este cel mai receptiv și cel mai bun păstrător al mirosurilor care îl "ating". Primul miros, fie el plăcut sau neplăcut, cu care părul nostru va intra în contact imediat după ce l-am spălat, va persista cel mai mult, uneori chiar zile întregi, anihilând adesea alte arome, parfumuri sau mirosuri cu care am dori, ulterior, să-l parfumăm.

Deci, pentru a conferi părului nostru parfumul cel mai plăcut, aroma cea mai persistentă, este recomandat să ne parfumăm părul imediat după ce a fost spălat și uscat. Persoanele care au părul lung, pentru a asigura păstrarea cât mai îndelungată a mirosului din păr, își pot strânge părul după ce l-au parfumat, ținându-l astfel câteva ore. Vor constata atunci că și după câteva zile părul lor va degaja încă acea aromă plăcută, mirosul suav, care se va răspândi la fiecare mișcare mai amplă a ființei lor.

Este util deci, să evităm locurile urât mirositoare, îmbâcsite de fum de țigară sau

bucătăriile în care tocmai se gătește, pentru că părul este sensibil și receptiv la orice fel de miros.

Este cunoscut faptul că mai ales în zonele cu climă tropicală, în special femeile obișnuiesc să-și îndepărteze părul de la axile. Aceasta ar putea contrazice într-o oarecare măsură cele menționate mai sus, și anume faptul că părul nostru de pe corp are farmecul și parfumul său propriu, dar de cele mai multe ori putem constata că este mult mai igienic și mai plăcut să îndepărtăm părul de la subțiori, care ne-ar putea crea anumite probleme în zilele călduroase. De altfel, în unele culturi și medii occidentale femeile obișnuiesc să-și îndepărteze cât mai mult păr de pe corpul lor, atât din motive estetice, igienice dar și... erotice.

Îndepăratărea părului de pe corp nu este o invenție a sec.XX, ci a fost practică în Orient, încă din cele mai străvechi timpuri, unde anumite femei, dansatoare în templuri, precum și adepții Tantrismului și Taoismului, apăreau cu sexul lipsit de păr. Acest lucru creștea sensibilitatea pielii din zonele lipsite de păr, generând senzații amoroase noi, mult mai profunde și mai intense.

Arta coafurii, cu toate produsele și serviciile aferente, reprezintă deja o vastă industrie. Ea urmează aceleași linii ca și moda și din aceleași motive: speculația dorinței și a preocupării oamenilor de a-și amplifica forța afrodisiacă și de seducție.

Părul, indiferent de zonele în care se găsește, are un impact vizual foarte puternic, atât în sens pozitiv cât și în sens negativ. Unele femei consideră bărbații rași pe cap ca fiind mult mai sexy; unii bărbați sunt excitați de înfățișarea și senzația tactilă oferită de sexul feminin epilat, căci în felul acesta și pielea devine mult mai sensibilă la atingerile erotice; pentru anumite femei bărbații cu barbă sunt mult mai atractivi, pe când pentru altele aceștia sunt de-a dreptul respingători.

O reacție pro și contra poate fi pusă întotdeauna în legătură cu atitudinile față de sexualitate, de vreme ce părul facial și buzele sunt comparate cu organele genitale.

Pentru bărbat, părul de pe piept, bărbie și picioare rămâne un simbol a virilității, al vieții vegetative, instinctive și senzuale, așa cum întâlnim la zeul Pan sau la miticul Samson.

text preluat din rev. Eros&Amor nr. 2

Ochi de dormitor

Ce consideră bărbații foarte interesant când văd prima dată o femeie?

Contrar răspunsurilor la care ne-am aștepta (sâni, picioare etc.) un studiu realizat printre bărbații celibatari de toate vârstele a evidențiat faptul că toți aveau ceva în comun: în fruntea listei cu aspectele pe care bărbații le consideră importante atunci când văd prima oară o femeie s-a situat expresia facială.

Nu este vorba de frumusețea chipului, ci despre ceea ce emană tainic din trăsăturile feței sale. De îndată ce un bărbat remarcă un chip care îl interesează, el va deveni rapid interesat de întreaga ei persoană. În al doilea rând, bărbații apreciază femeile ai căror ochi sunt elocvenți. Am auzit cu toții proverbul: "ochii sunt oglinda sufletului". El s-a dovedit cât se poate de adevărat în ceea ce privește limbajul trupului.



În trecut, femeile coquette ademeneau cu ușurință bărbații printr-o mișcare a genelor, în semn de inocență. Acest truc funcționează și astăzi la unii bărbați, chiar dacă el pare desuet. Mai mult, majoritatea bărbaților se lasă seduși cu ușurință de femeile care își coboară încet pleoapele atunci când se uită la ei. Se pare că acest gen de femeie continuă să provoace și astăzi aceeași stare emoțională profundă ca și în trecut.

Cu o privire ușoară aruncată peste umăr, o femeie poate cuceri adesea chiar și un celibatar convins. Bărbații aventuroși adoră să descopere misterul din ochii femeilor. Nu întâmplător, pleoapele pe jumătate închise au fost numite "ochi de dormitor", datorită farmecului erotic pe care îl degajă.

Expresivitatea privirii

În încheiere, merită să adăugăm că, datorită misterului adânc în care religia și tradiția lor le obligă să se retragă, femeile arabe învăluite de severitatea Coranului în voaluri de sub care nu le strălucesc decât ochii, sunt considerate unanim de către bărbați unele dintre cele mai atrăgătoare și mai frumoase femei. Oare de ce este așa? Tocmai pentru că secole de ascundere le-au dezvoltat o

expresivitate cu totul extraordinară a ochilor și un limbaj al seducției bazat numai pe expresia privirii, restul corpului fiindu-le cu strășnicie acoperit. Este un subiect la care merită să mediteze toate femeile, chiar dacă secolul XX a devenit epoca exprimării directe și a negării fastidioase a oricărui mister.

după rev Eros&Amor nr.13

Ghidul fericii in cuplu

Desi exista prejudecata ca o femeie trebuie sa se lase cucerita, totusi initiativa feminina este adeseori apreciata de reprezentantii sexului "tare". Însa, marea majoritate a femeilor considera firesc sa înceteze sa continue sa-si farmece iubitul odata ce acesta s-a lasat prins în mrejele iubirii. Mai ales dupa ce entuziasmul începutului s-a mai domolit, barbatul ar trebui sa aiba permanent sentimentul ca iubita este cea mai minunata femeie din viata lui si, mai ales, ar trebui sa simta mereu ca prezenta ei este cea care îi aduce în orice clipa FERICIREA.



Va propunem acum un mic ghid care va poate asigura o fericire sigura în cadrul cuplului.

- Acorda-i primul loc!
- Orice barbat considera irezistibila femeia care se intereseaza activ de bunastarea lui. Deci manifestati-va interesul în ceea ce priveste viata personala a iubitului dvs., ce probleme are la servici, ce-i fac parintii, prietenii, catelul (daca are), cu ce îl puteti ajuta în orice domeniu.
- Spune-i mereu ceea ce ai de spus fara sa para ca fiind un repros sau o critica.
Indiferent de discutie, dar mai ales în ceea ce priveste jocul amoros, femeia nu trebuie sa se plânga sau sa reproseze. Barbatul doreste întotdeauna sa îi spuneti prieteneste si daca se poate dinainte ce anume v-ar satisface (chiar în domeniul erotic). Cel mai penibil cosmar al unui barbat este acela de a-si da osteneala sa realizeze ceva deosebit (indiferent ca e vorba de o fuziune erotica, o excursie, sau o alta surpriza) si sa primeasca reprosuri si afirmatii nesatisfacator.
- În ceea ce priveste ordinea, învata sa fii toleranta. Altfel spus, chiar daca el își arunca lucrurile în dezordine, femeia nu trebuie sa se transforme într-o cicalitoare pedanta. Desi barbatii apreciaza femeile ordonate si curate, nu considera ca trebuie sa raspunda la fel. Mai subzista undeva în subconstientul masculin ideea ca femeia este singura care raspunde de curatenie. Armonia este undeva la mijloc, nici sclava care nu crâcneste, nici tiranul care vâneaza scame.
- Fii tot timpul dragastoasa, dar nu-l sufoca! Adeseori barbatii uita ca si iubita ar putea avea problemele ei. E de preferat sa amânati o întâlnire, decât sa mergeti afisând oboseala, enervare si lipsa de chef. Totusi, un minim autocontrol rezolva aceasta situatie. Barbatii apreciaza în mod

deosebit o femeie mereu tandra si care le arata dragoste, chiar cautând sa-i multumeasca.

- Nu trebuie sa ai nimic de-a face cu gelozia... Daca iubitul dvs. este atras si de alte femei, atitudinea cea mai înțeleaptă este aceea de a zâmbi si de a înțelege ca nu este nimic rau în a admira frumusețea, oriunde apare ea. Fiti sigura ca iubitul nu va da curs unei asemenea ocheade, asa ca de ce sa nu va jucati putin? Nimanui nu-i place sa fie tinut în cusca. Iar daca o faceti acesta este cel mai sigur mod de a-l determina ca într-adevar sa se intereseze cum ar putea scapa din ea.
- E bine sa ai propria ta viața personala si sa fii o femeie puternica din punct de vedere emotional. Era o vreme când barbatii apreciau mimozele care plângeau din orice fleac si se agatau neajutorate de mâneca hainei lor, pentru a le oferi prilejul sa-si arate virilitatea. Barbatii moderni prefera femeile sigure pe ele (dar nu masculinizate), puternice, feminine dar si stapâne pe situatie, cu care sa trateze de la egal la egal. Nu se mai poarta papuselele frumoase si fara nimic în cap, bune doar ca ornament. Totusi, atentie, nu uitati ca el trebuie sa ramâna vioara întâi, chiar daca tot de la dvs. a primit sfatul cel mai bun.
- Fii întotdeauna deschisa si spontana în amor. Barbatilor le plac jocurile amoroase pe furis. La restaurant sau într-o vizita simandicoasa, un joc al picioarelor pe sub masa, mai ales când exista si un mic risc va aprinde pasiunea iubitului. Gustul barbatului spre aventura poate fi incitat de mâna dvs. odihnindu-se pe coapsa lui pe sub masa, sau de o mângâiere mai îndrazneata în autobuz.
- Gata mereu sa-l urmezi! Bunica avea o vorba: "atunci când barbatul îti zice, hai sa mergem undeva, nu trebuie sa-l refuzi, pentru ca a doua oara va pleca singur". Barbatii prefera femeile care se îmbraca repede si îi însotesc la un meci de fotbal fara sa faca o drama din schimbarea programului. Mai ales, ei detesta sa fie facuti sa astepte datorita "gatelilor interminabile". Deci, solutia ar fi sa va pregatiti dinainte, si sa-l surprindeti prin promptitudine.
- Fii punctuala! Desi reprezinta aproape o utopie, aceste deziderate continua sa fie visul oricarui barbat. Daca întârziati prea mult la întâlniri, riscati sa nu mai va astepte, iar daca va schimbati din 5 în 5 minute atitudinea, barbatul va fi complet derutat nestiind, de fapt, ce vreti cu adevarat. În general orice barbat ar dori ca iubita lui sa se comporte într-o mare masura cam cum o face el (bineînțeles nu în amor!).
- Mai activa si mai pasionala în actul erotic. Desi barbatii reusesc uneori sa fie romantici, ei prefera femeile care nu le pretind sa fie langurosi chiar de fiecare data când sunt "încinsi". Pentru barbati, senzatiile fizice sunt mai acute si ei nu au foarte mare nevoie de o comunicare intensa pe alte planuri, mai ales în timp ce fac dragoste. În orice caz orice barbat va fi atras de o femeie care stie sa fie fierbinte în intimitate, care sa-i arate ca-l doreste sincer si participa plina de bucurie la fanteziile lui erotice. Deci, renuntati la pasivitatea gen "saltea" si adaugati-va propriile fantezii la întâlnirea cu iubitul. Surprinderea si chiar fascinatia lui va fi încântătoare.

Primul pas in a cuceri barbatii

Ce este cochetaria?

Dictionarul explicativ al limbii romane ne spune ca termenul cochetarie inseamna purtare, atitudine, mod de a se imbraca al cuiva, prin care o persoana cauta sa placa. Cochetaria nu inseamna numai dorinta superficiala de a placea si ne-am insela daca i-am aplica acest sens peiorativ care i se atribuie deseori. Caci cochetaria in preludiul conjugal este de fapt alternanta dintre atractie si rezistenta, alternanta care reprezinta, prin multitudinea excitatiilor care rezulta, unul din mijloacele cele mai puternice de pregatire amoroasa. Cochetaria unei femei dotate cu distinctie si sensibilitate poate fi una dintre cele mai frumoase parti ale preludiului amoros, mai ales daca o face cu gratie si cu prudenta. Retinerea controlata, urmata de abandon total in bratele barbatului, invaluieste relatia in mister si ii acorda un sarm deosebit. Aceasta atitudine rezervata, voita si controlata, este destinata sa mareasca intensitatea senzatiilor erotice in timpul jocului amoros.



Arma seductiei feminine

Ce este insa absolut necesar este ca femeia sa simta momentul cand trebuie sa "cedeze", caci a prelungi asteptarea barbatului "peste puterile" sale inseamna esec sigur. Dar daca se va abandona in bratele lui exact atunci cand el se asteapta mai putin, aceasta cu siguranta il va incanta. Cochetaria ramane asadar o arma de o surprinzatoare si redutabila putere. Ea este "masinatia" binecunoscuta care consta in a oferi, apoi a refuza, a te prefaca ca dai si abia mai tarziu a te oferi cu generozitate. Efectele acestui joc sunt de necrezut. Un barbat le poate cunoaste mult si bine si de fiecare data sa cada in cursa, fermecat. Si daca ne gandim bine, este firesc sa fie asa. Fara prima cochetarie, care face sa se nasca o prima speranta, iubirea nu se trezeste la cea mai mare parte a barbatilor. Din clipa in care o privire, un suras, o fraza, un gest iau aerul unei promisiuni, imaginatia barbatului continua aventura. I se da un motiv de mic sa spere? Ei bine, din acel moment incepe nelinistit sa se intrebe: "Oare ea se intereseaza int-adevar de mine? S-ar putea sa ma iubeasca? E de necrezut! Si totusi avansurile acestea" Putin cate putin, se focalizeaza asupra acelei femei care pare ca "se joaca" cu el si incepe a o dori din ce in ce mai mult.

Barbatul alearga dupa o femeie pana cand il prinde ea

O femeie "cocheta" care vrea sa inceapa o relatie cu un barbat nu are decat sa recurga la o tactica veche de cand lumea: sa fuga dupa ce a dat de inteles ca ar dori sa fie urmarita, sa refuze, lasand insa o mica, dar sigura portita deschisa

sperantei, de genul: "Maine poate voi fi a ta". Ajunge atat pentru ca un barbat sa mearga pana la capatul lumii, caci a lupta pentru a cuceri o femeie a fost dintotdeauna unul din cele mai nobile idealuri ale unui barbat. Nu degeaba se spune ca "barbatul alearga dupa o femeie pana cand il prinde ea". De altfel, aceste jocuri feminine fac parte din insasi magia, fascinatia si puterea sa naturala de seductie. De aceea pudoarea feminina, cel mai adesea, nu are un caracter etic sau moral, ci tot o functie de atractie sexuala. Adesea, dincolo chiar de cochetaria si nevinovatele viclenii calculate ale cedarii proprii unei femei experte exista si ceva mai subtil ce consta tocmai din elemental fascinator sexual caracteristic inocentei si chiar castitatii. Uneori, faptul ca o femeie isi manifesta imediat si deschis dorinta, in loc sa excite, poate uneori sa-l dezarmeze sau sa-l indeparteze pe un barbat, care va fi atras in schimb de inocenta. Kama Sutra (celebrul tratat erotic oriental considerat una dintre cele trei carti fundamentale ale lumii) mentioneaza chiar printre tipurile de femei cu care nu trebuie sa ai relatii sexuale, pe "acelea care isi exprima deschis dorinta de legaturi erotice". Ocultismul ne ofera o lege ce ne permite sa intelegem fascinatia si puterea magica a puritatii feminine: orice energie nemanifestata se potenteaza traducandu-se intr-o influenta care, cu cat e mai subtila si mai rafinata, e mai eficace. Aceasta ne conduce la un alt secret al sexualitatii: daca in mod obisnuit barbatul e considerat cel mai activ, cel care cucereste o femeie, rareori el o face in adevaratul sens al cuvintului, ca purtator masculine arhetipal al axului si constiintei, fiind cel mai adesea o victima ce se lasa prinsa in magia femeii.



Cum să-l cucerești dacă nu cunoști legile flirtului?

Metode de a cuceri un bărbat se pare că sunt foarte multe și, oricum, acestea depind de inventivitatea și istețimea feminină. Există milioane de femei pe mapamond care se plâng din cauza faptului că nu reușesc să-și găsească partenerul potrivit. Pentru a nu face parte dintre ele, țineți cont de următoarele sfaturi oferite de revista "Woman World":

- Când ajungi într-o societate și vrei să flirtezi, ai nevoie doar de 10 secunde ca să arunci o privire. Dintr-un foc, ai ales.

- Caută să atragi atenția printr-un zgomot (ciocnind un pahar, râzând ceva mai tare). Scopul este, bineînțeles, să fii remarcată de "victima" pe care ai pus ochii.

- Îl fixezi și rămâi cu privirea asupra lui. Figura se poate repeta de mai multe ori. Acest semn s-ar putea traduce prin: "Fii atent la mine!"

- După ce i-ai atras atenția, cobori încet pleoapele și-ți mângâi îndelung părul.

- Îl privești din nou, te întorci, îți dai părul pe spate, apoi zâmbești. Dacă te găsește simpatică, el vine spre tine și conversația începe.

- În timp ce bărbatul vorbește, tu îl privești drept în ochi și aprobi discret, dând din cap.

- Bărbatul atinge ușor, ca din întâmplare, brațul tău. Cobori capul și nu zici ceva.

- Te sprijini ușor de el. "Am încredere în tine!" îi comunică, în același limbaj secret.

- Atingi cu mâna dreaptă umărul bărbatului, în timp ce buzele aproape că ating obrazul acestuia. Aceasta înseamnă "doresc să fiu cât mai aproape de tine".

- Te îndepărtezi puțin de el și privești cu timiditate spre podea, semnificația gestului fiind "accept".

- Zâmbești dulce, iar el îți îmbrățișează umerii. Aceasta înseamnă "suntem de acord".



- Acum, nu mai este nevoie să faci ceva. Vă sărutați. Restul depinde de acest sărut.
- La prima întâlnire, nu vorbi mai mult decât este necesar, lasă-l pe el să-și descarce sufletul.
- Nu-i telefona tu prima și în nici un caz de două ori în aceeași zi. Conversația nu trebuie să dureze mai mult de 10-15 minute.
- Sfârșitul primei întâlniri trebuie să fie din inițiativa ta.

Luminița V.

Cum să ne alegem ființa potrivită

Este util să cunoaștem metoda prin care să ne putem alege ființa iubită cea mai potrivită pentru noi.

În China antică părinții viitorilor soți obișnuiau să caute îndelung și cu multă atenție înainte de a-și logodi copii. Pe lângă informațiile privind pregătirea și educația familiei, ei foloseau analiza facială care le indica starea de sănătate și personalitatea fiecăruia. Se foloseau de asemenea mult și de astrologie, utilizând în special sistemul astrologic al Stelei Polare pentru a determina destinul viitoarei relații conjugale. Făceau aceasta cu multă dragoste și tocmai datorită acestei atitudini ce demonstrează dorința de cunoaștere a celuilalt, dăruirea sufletească și nu interesul meschin material, lucrurile se aranjau atât de bine. În timpul acelor perioade, din îndepărtata istorie a Chinei, erau mult mai puține neînțelegeri și se consemnau doar câteva divorțuri, chiar dacă oricine era liber să divorțeze de soțul sau soția sa.



Această metodă a selecției prezenta anumite avantaje față de stilul empiric de astăzi. Riscul căsătoriei între doi oameni incompatibili era considerabil redus prin analiza facială sau urmând recomandările astrologice.

Aceste metode diminuează de asemenea tensiunea și anxietatea experiențelor lipsite de succes, conferind celor care aspiră să creeze un cuplu perfect, un ajutor de neprețuit.

Vom prezenta în continuare una dintre tehnicile taoiste folosite în vederea alegerii iubitului ideal.

În conformitatea cu aceasta, chipul ne arată totul despre o persoană. Deci, dacă cunoaștem tehnica analizei faciale, putem analiza personalitatea completă a unei persoane doar prin simpla observare atentă a trăsăturilor feței sale. Suplimentar, putem determina dimensiunile și formele organelor sexuale, pornind de la cum arată fața și degetele mâinilor, știut fiind faptul că este important ca vaginul și penisul celor doi iubiți să fie compatibile.

De exemplu, o femeie cu un vagin lung, profund, are nevoie de un bărbat cu un penis lung pentru a realiza o relație amoroasă perfectă, cel puțin din vedere fizic. O femeie cu un vagin larg va avea nevoie de un bărbat cu un penis gros etc.

Există câteva caracteristici fizice care oferă indicii privind lungimea și forma penisului. Neavând un caracter absolut, aceste indicii prezintă un factor de siguranță de 90%.

Tipurile de nas:

1. Un bărbat care are *nasul lung și degete lungi* va avea penisul lung.
2. Dacă el are *nasul scurt și degete scurte*, va avea penisul scurt.
3. Dacă un bărbat are *nasul lung și degete scurte*, sau *nasul scurt și degete lungi*, el va avea penisul de lungime medie.
4. Dacă tipul *nasului este gras, cărnos*, bărbatul respectiv va avea penisul gros. În mod similar, *tipurile de nas uscățive, slabe* indică penisurile slabe, firave.

Degetul mare al mâinilor este construit asemeni formei penisului:

1. Dacă degetul mare de la mână seamănă cu o *ciupercă*, penisul va avea capul mare și corpul subțire. Penisul în formă de ciupercă este considerat ca fiind cel mai bun, căci el poate produce cea mai mare plăcere pentru femei.
2. Dacă degetul mare de la mână se îngustează la vârf, având *formă triunghiulară*, penisul va fi de asemenea triunghiular.

Dacă bărbatul are **buze** groase și largi, el va avea un penis mare.

Intensitatea înclinațiilor sexuale depinde de modul în care toate aceste caracteristici se combină în înfățișarea globală a ființei umane. De aceea nu este cazul să judecăm o persoană doar după un singur criteriu din cele date aici, ci ținând cont de întregul ei aspect fizic. Desigur, asemenea caracteristici pot fi modificate de către alte trăsături ale personalității, căci toate caracteristicile unui om se află într-o foarte strânsă interdependență.

adaptat după rev. Eros&Amor nr. 1

FEMEIA

4. Despre barbati



Bărbații de care se feresc femeile

Site-ul Infobae a făcut o listă cu cele mai cunoscute tipologii de bărbați evitați de femei, din pricina comportamentului sau a caracterului:

ZGÂRCITUL - Este cel mai rău dintre toți. Folosește calculatorul pentru a fi sigur că nota de plată de la restaurant a fost împărțită în mod egal și este preocupat să știe cine a băut mai mult. Dacă cunoașteți pe cineva care se comportă astfel, avertizați-l că-l paște singurătatea.

NEÎNGRIJITUL - Nu este vorba că face combinații vestimentare dezastruoase, ci de faptul că nu acordă nici o importanță felului cum arată.



PROST-CRESCUTUL - Întră pe ușă înaintea ei sau activează alarma automobilului înainte ca iubita să fi apucat să coboare.

HĂRȚUITORUL - Are tot timpul tendința să îmbrățișeze și să atingă persoana de lângă el.

MOTOTOLUL - De-abia se hotărăște să-și invite iubita în oraș, de-abia îi atinge degetele mâinii și se desparte de ea dându-i un sărut delicat pe obraz, chiar dacă este pentru a 10-a oară când ies împreună.

LIBIDINOSUL - Când face cunoștință cu o femeie, nu se uită niciodată în ochii ei, ci privirea îi este fixată în decolteul ei.

BĂIATUL-MAMII - Încearcă să-și convingă consoarta că o vizită la mama lui este cel mai încântător mod de a petrece week-end-ul.

VICTIMA MODEI - Se înconjoară de persoane care să-l admire, îi place să poarte inele cu pietre prețioase și ochelari de firmă - nu la ochi, ci pe cap.

MIORLĂITUL - Folosește frecvent dulcegării. La el totul începe și se termină cu apelativele: "regină", "prințesă", "grăsuță".

AVENTURIERUL - Leșinat după toate femeile, nu respectă pe nici una, fie că e vorba de cea mai bună prietenă a logodnicei lui, fie că e vorba de nevasta colegului.

ESCROC SENTIMENTAL - Profită de sentimentele iubitei pentru a trage foloase personale.

Bărbatul de azi și complexe sale

Nu e o glumă: bărbatul zilelor noastre a devenit din ce în ce mai timid și mai complexat în fața femeii moderne - o ființă hiperactivă și plină de personalitate, relatează publicația "Daily Express". Este vorba chiar de un fenomen larg răspândit, denumit de psihosociologi NMS (New Man Syndrom).

Cum s-ar putea explica asta? În primul rând, bărbații se tem să facă "prima mișcare" în amor și au renunțat la tertipurile clasice ale seducției, lăsând, tacit, femeile să preia inițiativa. Sigur, pentru o femeie modernă, stăpână pe sine, aceasta nu reprezintă o problemă, dar situația se complică atunci când reprezentantele sexului "slab" sunt și ele rezervate și preferă jocul, așteptării. David Thomas, autorul unei cărți de succes, intitulată "Not Guilty-In Defence of The Modern Man", a găsit o explicație care îi scoate pe bărbați din culpă, incriminând, implicit atitudinea femeilor: "După 20 de ani de agitare a ideilor feministe, e normal ca bărbaților să le fie frică. Dacă sunt mai insistenți, înseamnă că sunt "sexişti" sau sunt învinuiți de hărțuire sexuală etc. Dacă nu fac vreun pas sunt idioți și, mai ales, impotenți. Ce poți face în situația asta?"



Chiar și din "tabăra" femeilor s-au ridicat voci în apărarea bărbaților. Întrebată pe această temă, o specialistă în probleme de comunicare a declarat: "Un singur lucru e mai rău decât un bărbat care vrea neapărat să se culce cu tine: unul care nu vrea deloc."

În final, ce le rămâne de făcut femeilor? Să nu-și piardă speranța și să treacă, încrezătoare la "atac". E drept că și acest prim pas trebuie făcut cu delicatețe și diplomatie, nu de alta, dar la un "atac frontal" puteți avea surpriza să fiți refuzate.

Nici vedetele nu au fost scutite de asemenea momente penibile: două exemple sugestive sunt frumoasele și senzualele Christie Brinkley și Madonna. Christie s-a lovit de un refuz categoric din partea lui Pierce Brosnan, după ce l-a invitat la o cină romantică: "Christie e o veche prietenă de-a mea și de aceea a fost o mare surpriză pentru mine, atunci când am înțeles că vrea o relație. I-am explicat că nu e cazul să spere și atât. A părut șocată, dar sunt convins c-o să-i treacă", a declarat Pierce. Cât despre Madonna, aceasta a primit o cruntă palmă "morală" din partea lui Antonio Banderas - și nu numai - care a rezistat eroic avansurilor sale.

Nu trebuie însă ca aceste exemple să vă descurajeze. Cum bărbatul de azi este un mare timid, preluați dvs. inițiativa și vedeți ce iese, în final. Vă dorim succes!

Floria O.

Mituri despre bărbați

Prezentăm în continuare câteva mituri sau concepții eronate, potențial dăunătoare, despre sexualitatea bărbaților, care au prins deja rădăcină în mentalitatea noastră.

Fiecare cultură se confruntă cu un număr mare de prejudecăți pe diferite teme, însă fără îndoială că ele culminează în domeniul sexualității. Mulți dinre noi pur și simplu absorbim aceste credințe relativ inconștient. Conversațiile auzite acasă, opiniile personalităților bisericești, ale cercului de prieteni, profesorilor și mass-mediei - toate acestea contribuie la "banca de date" a cunoștințelor moștenite din mediul social și cultural. Însă odată ce devenim capabili să detectăm asemenea mituri ne va fi ușor să înțelegem cum pot ele să împiedice relațiile noastre să devină armonioase.



Cu cât mai mare cu atât mai bine

Mulți bărbați cred că femeilor le plac penisuri super-gigantice, deși nu există nici o dovadă că acest lucru este total adevărat. Bărbații au în general complexul că penisul lor este mai mic decât ar trebui să fie, deoarece atunci când nu este în erecție penisul altui bărbat pare mai mare decât al său - datorită efectului de micșorare ce apare când ne uităm de sus.

De asemenea, se crede în plus că penisul ar trebui să fie dur ca o stâncă și să rămână într-o erecție copioasă ore în șir. Acesta este un mit periculos, deoarece femeile, confruntându-se cu o cu totul altă situație, exagerează autocriticându-se și au tendința să se învinovățească dacă ceva nu merge bine, considerând că această lipsă a erecției este numai vina lor, deoarece nu sunt suficient de senzale și atractive. În același context, multe femei au senzația că tot ceea ce trebuie să facă pentru a incita un bărbat este să se dezbrace și să rămână pasive, sperând că penisul iubitului lor va intra în erecție "de bucurie". Experiențele clinice au arătat, totuși, că în general penisul are nevoie de ajutor, iar femeia trebuie să aibă aici o contribuție activă. Femeile tind să evite însă acest lucru, având falsa senzație că ar provoca propria lor seducție, ceea ce ar fi umilitor pentru ele.

"Nu" înseamnă "Da"

Aceasta este credința conform căreia femeile sunt întotdeauna gata să facă dragoste și deși ele spun "nu", înțeleg totuși prin aceasta "da" și chiar dacă se opun la început actului amoros în final își vor exprima aproape întotdeauna încântarea. Deși aceste mituri se referă la femeie, ele afectează grav modul de a gândi și acționa al bărbaților. Având o "femeie imaginară" în minte, care este gata în permanență să facă dragoste cu ei, unii bărbați sunt deseori nemulțumiți sau nesatisfăcuți cu femeia de lângă ei. Un asemenea bărbat nu este niciodată atent când iubita lui îi spune senzual, din priviri sau prin gesturi, să o mângâie ușor pe păr, pe sâni sau pe coapse. În viața adevărată această neînțelegere afectează relația de cuplu având și alte consecințe, deoarece bărbatul crede că dacă nu poate să-i "ofere" iubitei sale orgasmul sau nu este suficient de viril.

Cunoașterea intuitivă

Mitul conform căruia bărbații știu ce au de făcut, fără să mai fie nevoie să li se spună nimic, este evident fals și distruge multe relații și căsătorii. În realitate bărbații au chiar mai multe de învățat despre sexualitate decât femeile, deoarece femeile au răspunsuri erotice foarte diferite sau nuanțate, încât nici un bărbat nu poate fi sigur că reușește să satisfacă orice femeie până când aceasta nu comunică suficient cu el, și nu-i poate spune astfel despre cum și-ar dori el să procedeze în anumite situații. În mod paradoxal, majoritatea femeilor nu pot să suporte ideea de a spune sincer ceea ce doresc, și au impresia că bărbații știu, chiar dacă se comportă ca și când nu ar ști, crezând că aceste subtile și rafinate cunoștințe ar trebui să fie instinctive. Pentru a face lucrurile și mai opace, mulți bărbați se străduiesc să lase impresia că sunt mai cunoscători în domeniu decât sunt în realitate. Deci cei doi trebuie să fie deschiși unul față de celălalt, însă este necesar ca femeia să fie foarte atentă și la modul în care își "învață" bărbatul, căci el ar putea să considere aceasta ca pe un reproș.

Imbatabila erecție

Este un neadevăr faptul că simpla dorință a unui cuplu de a face dragoste va aduce cu ea și mult dorită erecție. Bărbații au nevoie de mai multă stimulare pe măsură ce înaintează în vârstă. Acest lucru poate constitui o reală problemă pentru femeia care se comportă normal până ce i se cer asemenea lucruri - actul erotic era ceva ce "i se făcea" ei și de aceea se poate simți brusc dezorientată și tensionată când va trebui să contribuie la stimularea iubitului sau soțului ei. Atunci ea va considera acest deficit al iubitului drept un semn că el nu o mai iubește. Apare chiar tendința de a căuta o nouă relație pentru a-și reconfirma puterea ei de seducție.

Femeilor le-ar fi mai ușor să înțeleagă această nouă situație - în care bărbații se pot simți excitați, doresc să facă dragoste și totuși nu au erecție - dacă ar compara această stare cu aceea în care ele se simțeau excitate și sexy, dar spre surprinderea lor vaginul nu le era lubrefiat. Diferența desigur constă în faptul că

este posibil să se înceapă actul erotic și fără ca vaginul să fie foarte lubrefiat (chiar dacă este mai neplăcut, însă acest neajuns poate fi eliminat folosind anumiți lubrefianți naturali exteriori), dar este aproape imposibil fără erecție.

Sentimente "nebărbătești"

Auzim din ce în ce mai mult vorbindu-se despre "bărbatul model", dar el este încă o bijuterie rară. Mulți bărbați încearcă să se adapteze mitului conform căruia bărbații sunt puternici, dominanți, solari, având un control perfect asupra emoțiilor. Cele mai mici semne de compasiune, tandrețe, gingășie sau emotivitate sunt privite de unii ca nefiind "bărbătești" și sexy.

Acest mit este răspândit într-o anumită măsură și de multe femei care își doresc niște "feți frumoși" virili ca iubiți, deși, la drept vorbind, ele nu vor ca aceștia să aibă numai aceste attribute exclusiv masculine, dorindu-și să găsească și acea înțelegere, blândețe și gingășie ce sunt considerate specific feminine.

Obsesia scopului

Oamenii sunt învățați încă de mici să-și fixeze anumite scopuri în viață, și să muncească din greu pentru a le atinge. Când actul amoros este privit în mod asemănător ca o activitate centrată către un scop, preludiul devine neînsemnat și plictisitor și totuși, oricât ar fi de plăcut, el este un simplu pas pentru atingerea scopului - a face dragoste. Neajunsul în fixarea unor scopuri este că dacă acestea sunt ratate, problema atingerii lor va fi și mai mult complicată de nervozitate și de frica de a nu le rata din nou.

Încurajându-l pe bărbat să se relaxeze și să savureze "jocul erotic", femeia plină de senzualitate îl poate ajuta foarte mult să trăiască pur și simplu plăcerea, fără a-și propune în mod limitator un scop. Unul dintre cele mai frumoase daruri pe care o femeie poate să i le facă bărbatului, este să-l ajute să-și elimine tensiunile, învățându-l că amorul este fericire, comunicare, iubire, împlinire, și nu trebuie să aibă nici un scop.

Orice atingere are o singură menire

Sondajele medicale realizate în terapia sexuală arată că majoritatea bărbaților consideră că atingerea trebuie să conducă implicit la un act sexual. Slure Hiti Report a ajuns la concluzia că majoritatea bărbaților limitează fuziunea amoroasă doar la penetrare. Acest mit însă se schimbă treptat prin acțiunea senzuală și persuasivă a femeilor - unii bărbați începând să înțeleagă că îmbrățișările sau masajele pot fi făcute și fără să fie obligatoriu un act amoros ulterior și că astfel de momente pot fi cu mult mai frumoase, mai calde, mai tandre decât un act sexual necesar sau impus. Aceste momente sunt cu adevărat unice și ele pot genera o apropiere și o comunicare, o intimitate ce nu se atinge nici măcar în timpul unui act amoros.

Erotism înseamnă copulație

Atunci când sexualitatea însemna doar să faci copii, penetrarea era aproape sinonimă cu actul erotic. Totuși, în zilele noastre, când majoritatea cuplurilor ajung să aibă maxim doi-trei copii, experiențele erotice aduc în general nu procreeri, ci mai degrabă plăcerea sau chiar extazul iubirii.

Diferite cercetări au pus în evidență faptul că bărbații de toate vârstele consideră în mod greșit stimularea clitoridiană ca nefiind un izvor de plăceri și fericire, iar mulți nici măcar nu cunosc poziția clitorisului iubitei lor.

Câtă vreme bărbații vor crede că actul amoros constă doar în a-și mișca penisul în vaginul partenerei până când ejaculează, vor mai exista multe femei nesatisfăcute și frustrate.

Majoritatea oamenilor spun, când sunt întrebați, că primele lor experiențe amoroase au fost ușor decepționante. Totuși, unii au impresia că actul amoros pregătit într-un fel oarecare este "nenatural".

Conduși de această credință mulți oameni își petrec viața într-o căutare sterilă a persoanei ideale. Fiecare aventură amoroasă aduce noi speranțe urmate adesea tot atât de rapid de decepții. Există oameni care, după ce s-au căsătorit, trăiesc măcinați de gândul că undeva se află femeia ideală cu care s-ar înțelege perfect.

Deși amorul magic transfigurator poate să apară și spontan, majoritatea experiențelor erotice nu au decât de câștigat dacă sunt pregătite și dacă ne cunoaștem foarte bine ființa iubită.

Pe măsură ce cei doi ajung să se cunoască mai profund și să aibă mai multă încredere unul în altul, intensitatea plăcerii relațiilor amoroase crește. Cunoașterea reciprocă a personalităților, o comunicare adevărată și o înțelegere profundă a sexualității celuilalt contribuie în mod egal la viața intimă aducând de împlinire.

Astfel este ușor de văzut cum mituri de genul celor de mai sus dăunează unei relații. Fiind prevenit asupra lor, un cuplu de îndrăgostiți va face tot posibilul ca aceste convenții dăunătoare să nu le afecteze cu nimic relația

Daniel Danciu
Revista Eros & Amor nr.3

Secrete ale anatomiei masculine. Si barbatii au puncte fierbinti

Exista si un echivalent masculin al Punctului G. In realitate, barbatii au chiar doua asemenea puncte fierbinti, veritabile surse ale placerii. Unul este o terminatie nervoasa situata pe partea de jos a capului penisului, acolo unde unii barbati poseda niste mici excrescente sau niste dintisori extrem de sensibili la orice atingere. Acest nerv corespunde in cazul femeii nervului extrem de puternic de la nivelul clitorisului. O alta arie supersenzitiva este situata intre zona testiculelor si deschizatura anala. Nervul pe care aceasta il contine are un rol important in intensificarea senzatiei orgasmice a barbatului. Daca iubita acestuia va apasa acest punct exact in momentul in care el este pe cale sa ejaculeze, barbatul poate atinge culmi extatice nebanuite anterior, uneori chiar acel tainic orgasm uscat, adica experimentarea starii de placere maxima fara ejacularea si vlaguirea pe care aceasta o implica.



Cum se controleaza muschii sexuali

Zona dintre fese si baza pelvisului este captusita cu fibre musculare si ligamente, pe care este grefata o retea densa de vase de sange si trminatii nervoase cu un rol essential in trairea senzatiilor orgasmice. Aceasta centura musculara poate fi constientizata cu usurinta de catre barbati atunci cand urineaza, prin simpla contractie a respectivilor muschi. Unii barbati isi contracta in mod spontan acesti muschi atunci cand isi doresc sa isi prelungeasca erectia prin amanarea ejacularii. In anumite cazuri de ejaculare prematura aceasta problema poate fi eliminata daca centura musculara cuprinsa intre anus si pelvis poate fi angrenata astfel incat barbatul sa poata atinge sau prelungi declansarea senzatiei orgasmice.

Doamnelor, atentie!

Foarte multe femei cred ca daca un barbat nu reuseste sa atinga o erectie respectabila, aceasta inseamna ca el le respinge sau, cel putin arata indiferenta

fata de nevoile lor. Neavand si ele un penis, marea majoritate a femeilor nu stiu cum functioneaza acesta. La drept vorbind insa, barbatii cu un nivel mediu de cultura, dar uneori si academicienii, nu stiu cum functioneaza penisul lor. Cei mai multi dintre ei se minuneaza de fenomenul erectiei, dar nu stiu ca acesta poate fi controlat la vointa. Este drept ca aceasta performanta poate fi atinsa numai prin antrenament si prin intelegerea judicioasa a conexiunii minte - corp (in cazul de fata minte - penis)

Cum se produce erectia?

In cazul in care conjuncture este favorabila unei erectii, semnalele mentale determina dilatarea valvelor fiecarui rezervor penil, permitand sangelui sa invadeze literalmente aceste camere expandabile ce sunt fixate printr-o serie de tesuturi elastice si spongioase, fapt care explica alungirea si intarirea penisului. Anumiti detectori de presiune amplasati aici regleaza nivelul circulatiei sangelui si echilibreaza erectia si gradul de duritate. Odata inteles si constientizat, acest mecanism poate fi stimulat si mentinut prin control mental (la vointa) si prin folosirea imaginatiei erotice.

Marele secret oriental – Continenta

Am auzit cu totii ca in vechime, alesii aveau cu totii multe iubite, neveste, concubine, intr-un cuvnt mai multe femei cu care faceau dragoste. Acestea erau bineinteles foarte frumoase, tinere, vitale, pregatite pentru amor plin de fantezie. Intrebarea fireasca pe care si-ar pune-o oricine, mai ales in vremurile noastre atat de stresante, este cum faceau fata acesti barbati la atentii pline de senzualitate a zeci de femei, cand astazi frustrarea feminina datorita insatisfactiei vietii sexuale a atins cote alarmante. Raspunsul este: continenta, cu alte cuvinte arta amorului frenetic, ore si ore in sir, fara descarcarea ejaculatorie. Acest mare secret al orientului, pastrat cu strajnicie numai pentru cei alesi, constituia o veritabila initiere pentru tinerii fii de maharajahi in India, pentru inaltii demnitari ai Chinei antice si chiar pentru seicii celor o mie si una de nopti. Ei invatau si chiar se antrenau in a cunoaste si stapani contractiile zonei pelviene, ano-genitale si in mecanismele excitatiei si nu in ultimul rand invatau sa-si modeleze impulsul sexual de la nivel mental, astfel incat sa-si poata prelungi oricat contactele sexuale.

FEMEIA

5. Forma maxima



Afrodisiacele - fântânile dragostei paradisiace

Afrodisiacele sunt produse naturale ce trezesc senzualitatea, amplifică erotismul controlat și stimulează trăirile și realizarea actelor amoroase. În Orient ele sunt considerate drept plante ce redau tinerețea, sunt un element tot atât de important în viața umană ca și alimentația sau igiena zilnică, fiind premisa unor împliniri erotice de vis. Există în Orient, ca și în alte locuri exotice de pe glob, o adevărată artă a amestecurilor acestor plante în care înțelepții împletesc cu măiestrie imaginația fecundă cu puterile lor magice.



Ginseng - rădăcina vieții

Având forma mult prețuitului membru masculin, ginseng-ul este o plantă vitalizantă de excepție. Are peste 5000 de ani de întrebuințare fericită, urmată de nenumărate orgasme puternice, cu răsunete peste veacuri... În Atharva-Veda (un tratat oriental clasic al medicinei indiene Ayurveda) se spune despre ginseng că "le dă bărbaților tineri și bătrâni vitalitatea și vigoarea unui taur". De curând el a fost atestat de către știința occidentală ca având un efect afrodisiac real și foarte puternic.

Este foarte vitalizant și amplifică plăcerea. Face să se dezvolte în mod deosebit în ființă anumite calități masculine: forță, capacitate de control a energiei sexuale, expansivitate. Mărește acuitatea senzorială și de aceea cei care îl consumă pot trăi plăcerea într-un mod mult mai rafinat și cu nenumărate nuanțe delicioase.

Rădăcina plantei se folosește mai ales sub formă de pulbere. Nu trebuie să fie folosită în mod continuu, cel mai bine fiind o cură de 40 de zile alternate cu trei luni de pauză. Se ia 0.5 - 1 g de pulbere sub limbă, de trei ori pe zi, de obicei cu 1/2 oră înainte de actul amoros. Efectul afrodisiac este în majoritatea cazurilor rapid și plăcut, fiind resimțit atât de bărbați cât și de femei.

Ghimbirul - pasiuni ... arzătoare

Ați gusta vreodată ghimbir? Dacă da, ați simțit sigur că poate topi gheața de pe inimile împietrite și poate reaprinde pasiunea chiar dacă ea s-a stins cu mult timp înainte. Relaxează tensiunile, redeschizând ființa către viață și făcându-ne mai

încezători în șarmul și puterea noastră de seducție. Înlătură plictiseala, blazarea, aduce idei noi și, de ce nu, chiar ... năstrușnice.

Deci nu evitați, beți un ceai de ghimbir ori de câte ori simțiți nevoia să vă încălziți. Cu 15-30 minute înaintea jocului amoros luați două linguri de miere lichidă, bine amestecată cu 2-3 g de ghimbir și 1 g de piper. Veți simți că luați foc în pasiunea exaltantă a iubirii nestăvilite.

Tinctura magică a atracției irezistibile

Bătrânii spun că dacă vrei să atragi în mrejele tale un bărbat sau o femeie, în funcție de caz, poți folosi o tinctură magică care nu a dat vreodată greș...

Faceți un ceai concentrat din combinația mai multor plante, la care se adaugă și rădăcina de ginseg, uscată și măcinată. Se zdrobesc câte 10 g de scorțișoară și de nucșoară verde, se adaugă nouă boabe de piper negru, două-trei cuișoare și puțin șofran (pe care le puteți găsi la orice supermarket). Se lasă la macerat trei zile în 250 g alcool de 60 grade, se mai adaugă apoi 25 g de rădăcină zdrobită de ginseng.

Acest macerat puternic afrodisiac se ia câte 3 lingurițe pe zi, cu a jumătate de oră înainte de masă sau înainte de a face dragoste. Veți simți că ochii vă strălucesc mai puternic, și că celălalt este irezistibil atras. Deveniți electrizanți... iar celălalt rămâne fascinat urmărindu-vă cu privirea. Sucurile dragostei devin mai abundente și mai înmiresmate...

Dejunul Kollath

Rețeta de bază (pentru o persoană)

30-40 grame (2-3 linguri) de făină proaspătă de grâu complet, 3-5 linguri de apă, 1-2 linguri de zeamă de lămâie proaspătă, 15-20 g fructe uscate, 100 g mere, rase în momentul folosirii, sau orice alte fructe proaspete, de sezon, 1 lingură de migdale, alune sau nuci măcinate.

Este bine ca făina de grâu complet să fie obținută chiar înaintea preparării, prin rășnirea boabelor de grâu cu ajutorul unei rășnițe de cafea, de exemplu. Seara se pune făina proaspătă de grâu într-un vas special, peste care se adaugă apa (niciodată lapte). Se agită cât mai bine conținutul și se lasă la temperatura camerei (20 grade Celsius) până a doua zi dimineața. Într-un alt vas se pun la înmuiat fructele uscate (smochine, curmale, stafide, prune uscate, etc.). A doua zi de dimineață se adaugă fructele înmuiate peste făina de grâu, inclusiv apa folosită pentru înmuiere, și cele două linguri de suc proaspăt de lămâie. Adăugăm apoi merele rase (sau fructele de sezon bine coapte, zdrobite) și pudrăm apoi acest amestec cu nucile, alunele sau migdalele măcinate. După gust, se adaugă miere. Se poate orna cu frișcă. Merele trebuie rase în momentul preparării, pentru a se evita oxidarea lor. Dejunul va fi siropos, dar nu lichid.

Folosirea regulată a dejunului Kollath are următoarele efecte:

Stare de sațietate timp de cel puțin 4 ore. Dimineața nu mai apare senzația de falsă foame; absența sentimentului de supraîncărcare a stomacului. Reglarea armonioasă a greutății. Persoanele care doresc să piardă din greutate nu vor avea senzația de foame înainte de masa de prânz și vor suporta chiar o cantitate redusă de hrană. Cele care doresc să se îndeplinească echilibrat din punct de vedere fizic vor constata că funcția digestivă este mult îmbunătățită, iar greutatea lor va crește.

- Eliminarea constipației.
- Detoxifierea organismului. Dispar semnele de epuizare și de oboseală, care sunt indiciile unor acumulări de toxine în organism.
- Amplificarea eficienței fizice și intelectuale.



- Senzație clără de bunăstare generalizată, care rezultă dintr-un echilibru biologic mult mai bun.
- Senzație de bucurie interioară și o satisfacție care îndepărtează orice dorință pentru consumul excitantelor psihodinamice (tutun, cafea, alcool).
- Amplificarea puterii de concentrare, deoarece aparatul digestiv nu mai este îngreunat și handicapat de un dejun greu.
- Amplificarea rezistenței la stress și la stările de tensiune nervoasă. Îmbunătățirea circulației sanguine. Datorită mai buneiri irigării a țesuturilor cutanate, tenul devine roz, fără erupții. Eczemele, furunculii și coșurile dispar.
- Părul redevine suplu și plin de vitalitate.
- Ameliorarea dentiției. Întărirea scheletului.

Cerealele și fructele se armonizează foarte bine în această rețetă. Preparat cu atenție, acest dejun poate fi considerat o sui-generis prăjitură, în care se poate varia la infinit compoziția după inspirație și în funcție de fructele de sezon. Prepararea este simplă și ușoară.

FEMEIA

6. Sanatatea femeii



Actul erotic - cel mai bun antidepresiv

În lumea medicală se vehicula demult teoria conform căreia activitatea sexuală frecventă (pe lângă multe alte aspecte benefice) este și o eficientă metodă antidepresivă.

Dovezile științifice au venit însă de-abia acum, o dată cu publicarea unui recent studiu american în revista "Archives of Sexual Behaviour". Cercetătorii de la Universitatea din New York au studiat legătura dintre comportamentul sexual și nivelul depresiei în cazul a 300 de femei. Concluzia a fost surprinzătoare, și anume faptul că femeile care aveau relații sexuale frecvente și pe o durată mai mare, manifestau foarte rar crize depresive, comparativ cu cele care faceau dragoste mai rar sau cu cele care nu faceau dragoste deloc.



Contraceptivele si menstruatia

Pentru femeile aflate în apropierea perioadei de menopauza, adjuvantele naturale menite sa mentina sau sa refaca echilibrul hormonal pot sa conduca la evitarea în mare masura a fenomenelor neplacute asociate acestei perioade. Mai multi medici americani au reusit sa surprinda câteva elemente importante ce trebuie sa fie cunoscute de femeile care se afla în aceasta etapa a vietii lor. Sindromul premenstrual si menopauza sunt considerate în general un adevarat "blestem" al femeilor, dar de-a lungul experientei lor, colectivul de medici americani condusi de dr. Jeese Hanley a ajutat numeroase femei sa descopere ca pot trece de aceste momente dificile cu un minim de efecte neplacute, folosind în cea mai mare parte mijloace naturale de reechilibrare si, evitând pe cât posibil, anticonceptionalele, medicamentele hormonale cu administrare orala si interventiile chirurgicale.

O altfel de atentie asupra propriei persoane

Traim într-o societate în care cea mai mare parte a oamenilor nu acorda suficienta atentie lucrurilor pâna când ele nu ajung într-un stadiu critic. Acest aspect nu este, din pacate, doar o viziune pesimista si poate fi observat mai mult ca oriunde în domeniul întretinerii sanatatii. În mod specific, în ceea ce priveste sanatatea femeilor, se estimeaza ca mai mult de 50% dintre bolile grave cu care acestea se confrunta ar putea fi ameliorate si chiar prevenite printr-o atentie marita acordata unor semne simple si prin abordarea cu mai mare rapiditate a masurilor terapeutice. Din nestiinta sau din neglijenta, anumite tulburari sunt descoperite atunci când ele se afla deja într-un stadiu avansat, iar optiunile terapeutice ajung adesea sa fie limitate la interventia chirurgicala sau tratamente traumatizante pentru organism.



Boli cum ar fi fibroamele, chisturile, endometriozele sau cancerul pot fi prevenite macar într-o anumita masura printr-o atentie mai mare acordata unor factori ce tin de alimentatie, modul de viata si chiar în ce priveste utilizarea anumitor medicamente cu efecte hormonale. Anumite pozitii inconfortabile si daunatoare în timpul lucrului, derularea activitatilor zilnice în frig sau curent, ca si în alte conditii improprii, o alimentatie dezordonata, axata pe semipreparate sau grasimi animale, folosirea în mod excesiv si fara înțelepciune a pilulelor anticonceptionale sau a altor medicamente cu rol hormonal sunt doar câteva dintre factorii care pot genera tulburari de sanatate care se accentueaza cu trecerea timpului. Dintre acestea, folosirea gresita sau excesiva a anticonceptionalelor reprezinta un factor de risc mult mai mare decât am putea sa ne imaginam. Metodele moderne de tratament al bolilor ce apar la nivelul

aparaturii genital feminine constau cel mai adesea în medicamente hormonale sau interventii chirurgicale.

Anticonceptionalele - un subiect controversat

Nu sunt putine femeile ce folosesc frecvent pilulele contraceptive, pâna în perioada menopauzei. Multe femei devin aproape "dependente" de aceste medicamente. Tulburarea producerii firesti de hormoni, blocarea anumitor sentimente si a sensibilitatii specific feminine face ca, în cazul utilizarii excesive, anticonceptionalele sa constituie un fel de autodistrugere prin mijloace moderne care nu poate fi straina de aparitia a numeroase probleme de sanatate. Datorita continutului de hormoni sintetici, pilulele contraceptive inhiba activitatea normala a ovarelor. Ele au fost create initial ca o alternativa pentru contraceptie, evitându-se în mod aparent facil prin intermediul unor sarcini nedorite si implicit diminuându-se numarul avorturilor. Ulterior, datorita efectelor hormonale constatate, ele au fost tot mai mult recomandate chiar în tratamentul chisturilor ovariene, a tulburarilor de menopauza sau a altor actiuni specifice femeilor si chiar în tratamentul acneei. Cu toate acestea, efectele secundare ale anticonceptionalelor devin un semnal de alarma tot mai puternic, care nu mai poate fi neglijat. Aparitia prematura a menopauzei (uneori chiar cu 10 ani mai devreme!) la femeile care au folosit vreme îndelungata astfel de medicamente, slabirea rezistentei oaselor si instalarea timpurie a osteoporozei, aparitia tulburarilor cardiace grave si a problemelor circulatorii sunt câteva dintre fenomenele neplacute ce pot sa apara ca urmare a utilizarii inadecvate a acestor pilule.

Medicii americani insista ca în cazul femeilor care folosesc pilule contraceptive sa se consume suplimente alimentare bogate în complexul de vitamine B si antioxidanti (A, C, E). Pilulele cu hormoni sintetici pot consuma rezervele de vitamina B sau C din organism, fapt care poate duce la displazie cervicala (modificare de forma sau marime a celulelor) si poate predisune la aparitia cancerului de col uterin.

Histerectomia ca metoda radicala

Histerectomia este una din interventiile chirurgicale radicale, menita sa extraga partial sau total uterul si anexele lui, eliminând astfel problemele specifice acestor organe. Recomandata în special în cazuri de fibroame sau fibromatoze uterine, în cazuri de cancer de col sau în alte boli grave, aceasta operatie este totusi realizata uneori si în conditiile unor menstruatii foarte abundente, a hemoragiilor uterine persistente cu tendinta de cronicizare si în alte afectiuni care prezinta totusi alternative cu tratament. Aceasta interventie dura nu este însa de dorit decât în cazurile extreme, în care toate celelalte variante au fost epuizate, ea determinând ulterior alte serii de disfunctii în organism. Cu toate acestea, nu arareori o astfel de interventie este realizata fara prea mult discernamânt. Conform studiilor recente realizate în Statele Unite, se estimeaza ca aproximativ

30% din femeile americane fac o interventie de histerectomie pâna la vârsta de 60 de ani. În aceeași țară, aproximativ 600.000 de histerectomii sunt facute anual, deși cel puțin o treime din ele nu sunt necesare din punct de vedere medical. Medicina chineză, ca și alte terapii tradiționale, considera uterul ca fiind sediul energiei și esenței feminine, de aceea este absolut necesar să reconsiderăm poziția noastră în ceea ce privește sănătatea la acest nivel. Eliminarea uterului pe cale chirurgicală nu poate să nu afecteze echilibrul energetic general al ființei, vitalitatea, feminitatea acelei persoane și, bineînțeles, sexualitatea.

Sindromul premenstrual și tratamentul pe baza de hormoni

Sindromul premenstrual este un sir de simptome amplificate de către un dezechilibru hormonal. Pentru o femeie cu adevărat sănătoasă, experiența menstruației nu este supărătoare din punct de vedere biochimic sau psihologic. Dar pentru a atinge o astfel de sănătate, trebuie să fie eliminate efectele unei întregi serii de obstacole. Chimicalele existente din abundență în mediul înconjurător (pesticide, ierbicide), anumiți aditivi alimentari sau alimente excesiv chimizate, odată ce patrund în corp afectează estrogenul și perturbă delicatul echilibru hormonal.

Multe din problemele aparatului reproducător feminin, ce includ sângerări abundente, fibroame, boli de sân cum ar fi fibrochisturile, sindromul premenstrual, și alte simptome ale menopauzei nu sunt cauzate de o deficiență de estrogen, ci mai degrabă de un exces de estrogen și de o deficiență de progesteron.

Din păcate, nici la ora actuală nu sunt cunoscute în detaliu efectele dezechilibrului dintre cei doi hormoni (estrogen și progesteron) și semnificația lui. De aceea, femeile nu pot primi întotdeauna ajutorul de care au nevoie. Un astfel de exemplu este faptul că unii medici superficiali recomandă imediat estrogen când pacienta începe să se plângă de simptome de premenopauză. Aceasta este o greșeală în cazul lipsei unei analize hormonale. Fără a cunoaște nivelul hormonilor, în cazul unei anumite persoane este foarte dificil să se dozeze cu precizie un astfel de tratament, fără riscul de a produce efecte negative. Bineînțeles, o astfel de monitorizare hormonală necesită timp, aparatură și bani. Estrogenul scade rareori în organism înainte de instalarea menopauzei și scade mai puțin decât progesteronul. Administrarea pilulelor contraceptive perturbă echilibrul estrogen/progesteron și face loc altor afecțiuni. Ideea că o femeie care ia estrogen va arăta tânără până la adânci bătrâneți este o iluzie periculoasă. Estrogenul poate determina retenția de lichide în organism, ceea ce duce la umflarea pielii și la creșterea în greutate. Excesul de apă poate fi reținut în sânii ceea ce duce în timp la lăsararea lor și la pierdere fermității sau poate cauza o disfuncție a colonului, sânilor sau uterului.

Restabilirea nivelului de progesteron: o problemă delicată

Scaderea nivelului de progesteron începând cu vârsta de 30 de ani este o tendința generală pentru femeile din Occident. În aceste condiții, adesea se recomandă progestin sub forma unor produse chimice asemănătoare progesteronului. Dar produsele sintetice nu prezintă toate calitățile acestuia, cum ar fi stimularea creșterii țesutului osos, și prin acesta preîntâmpinarea osteoporozei. În loc de aceasta, ele prezintă efecte secundare negative cum ar fi retenția de apă, depresia, riscul crescut de formare a cheagurilor. În cazul administrării orale a pilulelor cu hormoni feminini, 90% dintre ei sunt distrusi de ficat și doar 10% ajung în fluxul sanguin. Încărcarea astfel a ficatului și a vezicii biliare crește riscul apariției calculozelor biliare și în general a maladiilor hepato-biliare.

Un alt preparat hormonal, Premarin, își trage numele de la urina de iapă gestantă (pregnant mare's urine) din care s-au extras și distilat hormoni estrogeni chimici pentru tratamentul femeilor. Din cei aproximativ 12 estrogeni din urina de cal, doar 2 se potrivesc exact cu hormonii feminini. În cei 40 de ani de când acest medicament a fost prescris, nu a existat o testare adecvată asupra celorlalte 10 hormoni. Există marturii care suspectează acest preparat de creșterea riscului de cancer la femei. Și dacă acest lucru nu este de ajuns, merită să știți faptul că la multe dintre femeile care iau Premarin NU se constată dispariția bufeurilor, simptom pentru care este în general administrat. O altă alternativă medicală este testosteronul care este administrat femeilor sub formă de preparate farmaceutice cum ar fi Estratestul. Acesta conține metil-testosteron, cunoscut pentru faptul că produce leziuni ale inimii și ficatului. Unele produse sunt chimic modificate din rațiuni ce țin de patentare, rezultatul fiind acela că ele nu mai corespund progesteronului uman. De aceea ele perturbă echilibrul hormonal natural și produc efecte secundare distructive, pe lângă faptul că nu îndeplinesc funcția naturală cea mai importantă a progesteronului, aceea de a stimula densitatea masei osoase. În concluzie, în multe situații aceste produse medicamentoase hormonale produc prejudicii pe termen lung stării de sănătate a femeilor. Principalul factor negativ este incompatibilitatea hormonilor sintetici și/sau animalii cu cei umani, substituția pe care o fac fiind un proces rigid care blochează finele mecanisme de reglare naturală endocrină.

Riscurile utilizării anticonceptionalelor

Prezentăm în continuare câteva argumente în favoarea evitării utilizării anticonceptionalelor, extrase din mai multe reviste de specialitate care și-au câștigat de-a lungul timpului un veritabil renume în ceea ce privește acuratețea datelor prezentate.

"Pilula" afectează densitatea osoasă

Într-un studiu comparativ, realizat pe două grupuri de femei tinere, s-a constatat că modul de structurare a oaselor, în special din punctul de vedere al densității acestora, poate să difere considerabil ca urmare a utilizării pilulelor

anticonceptionale. În condițiile realizării de exerciții fizice regulate de către ambele grupuri de femei și a unei alimentații normale, s-a remarcat că femeile din grupul care utilizează constant anticonceptionale au o densitate osoasă mai redusă comparativ cu femeile care nu apelează la aceste medicamente. Studiul a descoperit că yoga și exercițiile fizice, realizate regulat pentru un interval de doi ani, au avut drept efect întărirea oaselor la femeile cu vârste între 18-31 de ani, efect care nu a apărut dacă s-a utilizat pilula anticoncepțională". (Medicine and Science in Sports and Gymnastics, 2001)

Folosirea anticonceptionalelor orale nu numai că nu protejează împotriva fracturilor osoase, ci chiar crește riscul apariției fracturilor cu peste 20% comparativ cu femeile care nu au folosit vreodată anticonceptionale orale. Pentru toate tipurile de fracturi osoase, realizatorii studiului au descoperit că riscul de apariție a acestora a fost cu 20% mai mare la femeile care au folosit contraceptive orale pe un interval de minim 25 de luni față de femeile care n-au folosit vreodată contraceptive orale. Printre femeile care au folosit contraceptive orale curent sau mai frecvent în ultimele 12 luni, riscul a fost cu 30% mai mare. (Contraception, iulie 1998)

Anticonceptionalele cresc riscul formării cheagurilor de sânge

"Contraceptivele orale din ce-a de a treia generație sunt în strânsă legătură cu creșterea factorului de coagulare a sângelui, ceea ce duce la dublarea riscului formării cheagurilor sanguine cu potențial fatal". În conformitate cu cercetările realizate la Facultatea de Medicină din Boston, Massachusetts, contraceptivele orale ce conțin desogestrel sau gestoden cresc riscul formării cheagurilor sanguine de 2,3 ori mai mult față de vechile contraceptive ce conțineau levonorgestrel. Evidențierea acestor fenomene a încurajat și alte cercetări asupra pericolului potențial al utilizării pilulelor de generația a treia. Studiile care au generat o anumită panică în 1995 în privința folosirii acestui tip de medicamente hormonale foarte puternice au condus la diminuarea recomandării acestora de către medici și farmacisti. Astfel, în urma acestei atenționări, numărul femeilor care foloseau pilule de a treia generație, a scăzut cu aproape 80%. Cercetătorii au estimat că dacă femeile nu și-ar fi schimbat opțiunea după această atenționare, cazurile de accidente vasculare, unele cu efecte fatale, ar fi crescut în următorul an cu 25%.

Într-un răspuns la acest studiu, dr. Anthony Griffiths a specificat că pilulele din a treia generație pot fi de folos femeilor care se confruntă cu unele boli dificile, ca în cazul celor ce suferă din cauza efectelor androgenice ale sindromului bolii ovariene polichiste. Femeile cu risc crescut de boli cardiace ar fi cel mai bine să se ferească de pilulele cu levonorgestrel care pot reduce nivelele colesterolului HDL, cardioprotector." (English Medical Journal, 11 nov. 2000)

Anticonceptionalele cresc riscul de transmitere a HIV

Studii recente au confirmat faptul ca femeile contaminate cu HIV care au folosit anticonceptionale sunt mult mai expuse (fata de alte femei infectate cu HIV) sa prezinte virusul detectabil în colul uterin sau vagin. Se stie deja faptul ca alti factori suplimentari de risc pentru transmiterea virusului includ carentele de vitamina A, infectiile gonoreice sau cu diferite ciuperci. Transmiterea heterosexuala a HIV este modul predominant de infectare în rândul adultilor. Dintre copiii care ajung sa fie infectati cu HIV prin transmitere de la mama, se estimeaza ca în aproximativ 60-80% dintre cazuri infectarea se produce în timpul nasterii.

Nu este clar de ce anticonceptionalele, care contin estrogen si progesteron sintetic, cresc transmiterea HIV din tractul genital. Este posibil ca hormonii sa influenteze functionarea sistemului imun sau ca ei sa modifice anumiti parametri locali din vagin, cum ar fi o îngrosare a mucusului cervixului care poate conduce la o crestere a posibilitatii de transmitere a virusului. Cât despre vitamina A, se stie ca ea are un rol central în mentinerea suprafetei epiteliale si a functionarii normale a sistemului imun. (Lancet, 1997)

farm. Anca Staneasa

Alimente contra durerii

Zaharul este un "amplificator" al durerii!

Cercetatorii de la Veterans Administration Medical Center din Minneapolis au testat efectele zaharului asupra unui grup de barbati tineri. Experimentul a decurs astfel: mai întâi, cercetatorii au atasat câtiva electrozi fiecaruia dintre participantii la experiment, într-o zona sensibila la durere - între degetele mâinii. Au conectat acesti electrozi la un stimulator electronic si au crescut gradat voltajul curentului indus astfel pâna când durerea ajungea la limita de toleranta. Dupa acest experiment, participantii au consumat o doza de apa cu zahar si testul a fost reluat. Rezultatul a fost surprinzator: rezistenta la durere era în aceasta situatie foarte mult diminuata. Un efect similar de rezistenta mult mai redusa la durere a putut fi constata ulterior si în cazul persoanelor care sufera de diabet si care au astfel o cantitate crescuta de zahar în sânge. Atât datorita efectelor asupra durerii, cât si datorita unei serii întregi de reactii nocive pe care le declaseaza în organism, zaharul trebuie sa fie evitat în mod special în comitiile unor tulburari grave ale starii de sanatate. În boli cum ar fi psoriazisul, artritele si reumatismul, afectiunile digestive (gastrita, ulcer etc.) si hepatice (congestiile hepatice), cistitele, bolile de piele în general, zaharul alb trebuie sa fie ferm evitat si eventual sa fie înlocuit cu miere de albine în doze moderate.

Durerile menstruale si sindromul premestruial

Un studiu realizat în Statele Unite în perioada 2000-2002 de o comisie medicala condusa de dr. Neal Barnard a analizat efectele alimentatiei asupra unui grup de 33 de femei cu vârste cuprinse între 22 si 48 de ani, în ceea ce priveste influenta asupra menstruatiei. Rezultatele cele mai spectaculoase au fost obtinute în urma unei diete vegetariene, bazata pe legume, zarzavaturi, cereale si fructe, fara restrictii cantitative. Toate produsele animale au fost evitate pentru o perioada de 2 luni si de asemenea au fost excluse complet din alimentatie prajelile, oleaginoasele, maslinele, pastrând în dieta un procent de grasimi de numai 10%. Efectele constatate au fost extrem de încurajatoare: pe lângă o diminuare considerabila a durerilor menstruale, durata menstruatiei s-a redus de la o medie de 4 zile la o valoare medie de 3 zile. Suplimentar, participantele la acest studiu au constatat disparitia aproape completa a simptoamelor neplacute ce precedau menstruatiia, precum si îmbunatatirea puterii de concentrare si a nivelului global de energie. Aceasta alimentatie este sugerata femeilor, daca nu pe termen lung, cel putin în perioada ce precede aparitia menstruatiei.

Topul celor mai eficiente leacuri naturale în tulburările de ciclu menstrual

Înca din perioada adolescenței, ciclul menstrual reprezintă pentru orice femeie un adevărat "indicator" al stării de sănătate a organismului. Micile sau marile supărări, unele excese în alimentație, unele vicii (cum sunt alcoolul și fumatul) și o serie întreagă de factori adesea nebanuiți de către femei, pot conduce la serioase tulburări ale acestei manifestări ciclice a organismului. Ce trebuie însă să facem atunci când, din neglijență sau datorită unor evenimente neașteptate, ajungem fie în situația unui ciclu menstrual foarte abundent, fie la dureri intense, fie chiar la manifestarea sa neregulată, haotică?

Unii terapeuți recomandă adesea în astfel de situații terapiile hormonale (cu hormoni de sinteză) ceea ce conduce însă la unele efecte secundare greu controlabile, care pe multe femei le sperie. Astfel de efecte tin frecvent de creșterea în greutate, pofta de mâncare exagerată sau dispariția acesteia, iar uneori poate să para că întregul organism "o ia razna". În anumite situații, terapia hormonală poate fi necesară, dar cel mai adesea "farmacia naturii" oferă suficiente remedii excepționale pentru a ne putea echilibra starea de sănătate, ajungând astfel la normalitate.

Iată în continuare câteva dintre cele mai eficiente ierburi de leac, care au fost studiate și folosite în astfel de tulburări, cu rezultate surprinzătoare.

1. Cretisoara (*Alchemilla vulgaris*)



Această plantă cu aspect foarte catifelat și delicat are un efect astringent remarcabil care face ca în scurt timp excesul fluxului menstrual să dispară, producând simultan o tonifiere excepțională a întregii zone a organelor genitale feminine. Se poate spune că este una din plantele lăsate de Dumnezeu ca un veritabil ajutor pentru femei. Administrare: se face în principal sub formă de pulbere câte 1 gram, de 4 ori pe zi. Se ține pulberea (proaspăt macinată) sub limba, timp de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Nu trebuie să aveți retineri din cauza puternicului gust astringent. Efectul său este în totalitatea benefactor!

2. Traista-ciobanului (*Capsella bursae pastoris*)

Deși face parte dintre cele mai comune plante de la noi, efectele sale nu sunt "exploatate" decât prea puțin. Majoritatea formulelor eficiente din plante pentru tulburări de ciclu menstrual contin și acest ingredient miraculos. Principiile sale active, în special taninurile pe care le conține, îi conferă eficiența în majoritatea cazurilor de hemoragii uterine, probleme corelate cu menopauza sau ciclu menstrual abundent. Mai puțin înșă sunt cei care știu faptul că această plantă, ale cărei frunze în formă de inimioară le cunosc chiar și copiii, este eficientă chiar și în cazurile mai grave ale unor fibroame uterine.



Prin asociere cu plante calmante, cum ar fi talpa-gâștii sau sunatoarea, pulberea sau tinctura de traista ciobanului poate să reducă durerile intense în zona abdominală, care apar la unele femei în timpul ciclului. Administrare: Dozele și frecvența pot să difere de la caz la caz. Doza medie este de 4-5 grame de pulbere pe zi (administrată ca mai sus) sau câte o linguriță de tinctură luată de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. În cazul tincturilor, administrarea se realizează întotdeauna în 200-300 ml de apă.

3. Salvia (*Salvia officinalis*)



Bucurându-se încă din antichitate de faima unui adevărat panaceu, salvia este considerată una dintre tonicele feminine cele mai eficiente. Pe lângă substanțele amare și astringente din componenta sa, ea conține principii cu efect estrogen (asemanătoare hormonilor feminini), săruri minerale și vitamine. Cele mai importante efecte ale sale asupra femeii: eliminarea problemelor legate de ciclu (cum ar fi menstrele dureroase, cu o durată prea mare, prea abundente, dureri abdominale etc.), eliminarea tesuturilor adipoase, reducerea scurgerilor sanguine abundente și a bufeurilor de căldură care însoțesc menopauza, combaterea sterilității feminine. Este indicată și pentru contracararea apariției tesuturilor adipoase, flasce, deformări corporale la nivelul sânilor. Reducerea simptomelor suparatoare din timpul ciclului menstrual și al menopauzei face din această plantă un medicament antistres feminin de mare valoare. Administrare: Este indicată intern sub formă de pulbere 1 gram de 4 ori pe zi. Pentru prevenirea simptomelor neplăcute din timpul ciclului se recomandă utilizarea ei constantă, pe o durată mai lungă de timp, în doza indicată, iar cu 3 zile (aproximativ) înainte se poate mări doza la 1,5 grame pe zi.

4. Mararul (*Anethum graveolens*)



Numele acestei plante v-ar putea determina să zămbiți, gândindu-vă doar la frunzele parfumate cu care condimentați mâncarea. Cu toate acestea, efectele semintelor de marar (caci acestea se folosesc în scop medicinal) pot să surclaseze din punct de vedere al raportului eficiență/efecte adverse, majoritatea medicamentelor hormonale de sinteză pentru femei.

Pulberea și tinctura extrasă la rece din semintele de marar sunt un stimulent și un reglator hormonal foarte puternic. Glandele care beneficiază cel mai mult de această stimulare sunt gonadele. În urma unui tratament de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctura de marar, se pot constata următoarele efecte:

- reglarea ciclului menstrual
- remedierea amenoreei
- reducerea duratei de somn
- creșterea armonioasă a sânilor (nu este o glumă, ci o observație rezultată în urma unor studii îndelungate)
- încetinirea ritmului de creștere al pilozitatilor (remediază hirsutismul)
- mărirea vitalității și a tonusului la nivel global
- mărirea secreției lactate a femeilor care alăptează

În anumite cazuri s-a mai constatat remedierea frigidității, dezinhibarea în plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat, s-a mai constatat sporirea cantității de sânge menstrual; foarte rar, mărirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, în timp ce în alte cazuri s-a remarcat reducerea acestei perioade și diminuarea simptomelor deranjante (balonare, sângerări, dureri abdominale).

Se administrează cu precauție sau nu se administrează deloc în cazurile de ciclu menstrual foarte îndelungat și abundent.

Administrare: Se ia sub formă de pulbere: 2 grame de 4 ori pe zi sau câte o linguriță de tinctură din seminte de marar de 4 ori pe zi, în 200 ml de apă.

5. Mladite de zmeur (*Rubus idaeus*)



Extract natural din mladite de zmeur
Indicatii: adjuvant în tulburari premenstruale (tensiune mamara, dismenoree etc.), fibrom uterin, chist ovarian, dismenoree, metroragie, menoragie, amenoree, metrita si/sau vaginita; hipogonadism la pubertatea femeii (amenoree, pilozitate excesiva, nede dezvoltarea glandelor mamare); tulburari de libidou; îmbatrânire precoce la femei. Efecte deosebite au putut fi constatate în cazul utilizarii de durata (2-3 luni) în remedierea anumitor forme de sterilitate feminina si ca adjuvant în tratamentul chisturilor ovariene.

Acest produs se gaseste la Plafar, în gama produselor gemoterapice "PlantExtract".

6. Holican - un reglator feminin

Bioflavonoizii si resveratrolul din componenta acestuia au o actiune de 50 de ori mai mare ca antioxidant decât vitamina E, de 20 de ori decât vitamina C. Mai mult, bioflavonoizii protejeaza toate vitaminele de actiunea de distrugere a radicalilor liberi.

Resveratrolul - prezinta anumite proprietati estrogenice, are o actiune benefica asupra pielii, asupra gonadelor si asupra aparatului cardiovascular. Are efect reglator asupra organismului femeilor care se confrunta cu amenoree, hipomenoree, hipoplazie mamara, hirsutism, sterilitate. De asemenea, influenta resveratrolului asupra tumorilor maligne a fost studiata de doctorul Peruzzo de la Universitatea Illinois din SUA. A fost stabilit ca el suprima focarul maladiilor cancerigene, distrugând celulele maligne, dar nelezându-le pe cele sanatoase. Datele despre aceasta descoperire stiintifica au fost dat publicitatii pe mai multe canale de televiziune din SUA. Eficacitatea în cancerul glandei mamare constituie 43-47%, cancerul ficatului 37-48%, cancer de stomac 34-41%, cresterea celulelor constituie 9-18%.
Holican



Recomandari de final: Consumati cât mai multe vegetale, fructe si lactate usoare înca de la primele semne ale aparitiei ciclului menstrual. Continuati acest regim alimentar pâna la încheierea completa a lui si chiar 2-3 zile dupa.

- Evitati sa mâncati în aceasta perioada

- alimente foarte bogate în proteine (oua, nuci, arahide, ciuperci, drojdie etc.)
- Sfatul medicinei psihosomatice este acela de a evita ferm orice fel de suparari prelungite si stari emotionale tensionate în special în cazurile unui ciclu menstrual foarte abundent. S-a constatat ca mai mult de 70% din cazurile de hipermenoree sunt în legatura cu stari de spirit proaste foarte intense si conflictuale, în special în ceea ce priveste viata intima!
 - Daca începeti un tratament cu una sau (preferabil) mai multe dintre plantele expuse aici, dati dovada de perseverenta si nu încetati administrarea lor mai devreme de luni, chiar daca rezultatele se vor face simtite cu rapiditate! În modul acesta va asigurati ca disfunctiile în cauza pot fi eliminate definitiv.
 - Comunicati si altor femei rezultatele pe care le-ati obtinut prin utilizarea acestor leacuri stravechi.

Tocurile înalte și viața sexuală

Femeile care poartă în mod constant tocuri înalte ar trebui să renunțe la ele, deoarece acestea determină perturbări ale vieții sexuale. Purtarea tocurilor înalte determină o scădere a cantității de sânge care trece prin zona pelviană, determinând astfel dezechilibre și afecțiuni ginecologice, afirmă un medic canadian. În plus, tocurile înalte determină o poziție incomfortabilă a genunchilor, care dezavantajează posteriorul, generează probleme ale coloanei și poate crea chiar un abdomen preminent. Se recomandă femeilor sub 40 de ani să poarte tocuri înalte numai când nu au încotro, iar celor peste 40 de ani să renunțe complet la încălțăminte de acest fel.



Un minut pentru doamne...

Ca fumul de țigară... Un vers dintr-o romanță dulce și tristă, de pe vremea când o femeie fumătoare era ceva extrem de neobișnuit. În trecut, aceste femei fumând elegant - uneori provocator - țigarete lungi și fine, erau catalogate, în cel mai bun caz, dame de lux. A urmat un lanț de proteste prin care femeile și-au câștigat dreptul de a se intoxica în perfectă stare de egalitate cu bărbații. Acum plătesc un preț scump pentru necugetarea lor!

Inamicul numărul 1 al femeilor este cancerul pulmonar. Acesta face mai multe victime decât cancerul de col uterin și cel mamar laolaltă. Decesul datorat cancerului pulmonar este de 12 ori mai mare la fumătoare față de femeile care nu au fumat vreodată. Totodată, crește în cazul primelor și frecvența unor boli ca emfizemul pulmonar, crește riscul apariției tumorilor bucale, faringiene, vezicale și pancreatice. Tinerile dependente de fumat, din păcate, nu realizează că acesta este un obicei dăunător, care, pe lângă că îngălbenește dinții, îmbătrânește pielea și provoacă o respirație urât mirositoare, crește semnificativ și riscul sterilității și al instalării precoce a menopauzei. Din nefericire, din 10 gravide 3 continuă să fumeze pe parcursul sarcinii, mărin­d riscul avortului și al nașterii premature, în timp ce nou-născuții sunt expuși pericolului de a fi aduși pe lume cu greutate mică sau cu diverse tulburări respiratorii, survenind și cazuri de moarte subită.



Odată țigara aprinsă, ea arde la 1000 de grade Celsius. Fumătoarea versată își începe țigara cu câteva înpsirații adânci ca să ajute aprinderea. Acestea încă nu sunt trase în plămâni. Focul trece rapid prin firele de tutun de la capăt și arde foița țigării. Fumul fierbinte se propagă încălzind treptat straturile de tutun și, în final, ajunge în plămâni. Până aici se răcește la 30-40 grade Celsius. Produsele rezultate din ardere și diversele substanțe ce "călătoresc" împreună cu fumul depășesc numeric cifra de 4000 la o singură înpsirație, iar filtrul își face doar parțial treaba, reținând minim 25% din substanțele nocive. Începe procesul de distrucție.

Atenție! Nicotina "prăjește" neuronii, alterând procesele de învățare și memorare!

Conform unui studiu dat publicității în cotidianul francez Liberation, nicotina ar putea reduce (sau inhiba) producerea neuronilor.

Efectele stimulatoare de moment ale nicotinei asupra creierului au fost de multă vreme demonstrate. Acum, însă, în urma studiului efectuat pe șobolani, în cadrul Institutului Național pentru Sănătate și Cercetare Medicală din Franța (INSERM), au fost descoperite și efectele pe termen lung ale nicotinei. Astfel, nu numai că ar reduce producerea de neuroni, ci, mai rău, se pare că în situația de sevraj, marii fumători suferă o alterare a mecanismelor cerebrale ale învățării și memorării. Cercetările au fost realizate pe o porțiune a creierului în care neuronii sunt produși pe parcursul întregii vieți a rozătoarelor. S-a observat că, odată cu creșterea dozei de nicotină, se diminuează tot mai mult procesul de producere neuronală. Dozele de nicotină administrate șobolanilor au fost apropiate - proporțional cu greutatea lor - de cele absorbite de fumător, au precizat cercetătorii.

Faptele vorbesc de la sine: pentru o plăcere de un moment trebuie plătit un preț mare - sănătatea.

FEMEIA

Sexualitate



Arta de a fi femeie...

Majoritatea femeilor au crescut educate cum că femeia trebuie să se supună bărbatului, să fie pasivă, să nu își impună părerile și, cu atât mai mult, să nu aibă un rol determinant în actul amoros. Ajungând la vârsta maturității multe au descoperit adevărul și au înțeles ce înseamnă cu adevărat să fii femeie.

Arată că ești femeie, că îți place ceea ce ești și că ai forța de a-i face și pe ceilalți să vadă, să simtă și să înțeleagă aceasta.

Prizonierul iubirii

Odată, când inițiativa întâlnirii intime o vei avea chiar tu, începe prin a-ți lega iubitul cu blândețe, cu propria lui cravată sau cu un cordon, așezându-i mâinile sub pernă, lipite una de cealaltă. Poartă-te cu el cu dragoste, dar în același timp fii fermă. Acum tu ești cea care conduce jocul, căci el se află imobilizat, incapabil să se miște.

Singura lui "armă" rămâne penisul său în erecție, cu care va urmări să se apere eroic. Poți acum să te joci cu el după bunul tău plac, dar lasă-l să aștepte. Atinge-i ușor buzele cu vârful degetelor calde, folosește una din florile cu care a venit pentru a-l mângâia de-a lungul brațelor musculoase, în jurul sânilor.

Nici nu-și putea imagina că se va trezi erotic prin stimularea propriilor lui sâni! Are abdomenul fierbinte și sensibil. Părul tău parfumat îl va aduce în pragul orgasmului, dar atenție, nu te apropia încă de arma care caută să te atingă!

Mai este mult din cântecul unui preludiu de neuitat! Dacă ai la îndemână, folosește o boabă de strugure pe care să o plimbi pe corpul lui gol, atât de incitant în imobilizarea silită.

O adevărată tortură! Dar atât de plăcută...

Ca din întâmplare, începi ușor să te apropii de penis, atingându-l senzual și rafinat cu părul tău, cu frezia parfumată sau cu o eșarfă de mătase care până



atunci a stat încolăcită pe șoldurile tale. Este momentul să începi să-i mângâi membrul cu sânii tăi. Întoarsă spre picioarele lui, așezată deasupra, îți apropii sexul de buzele lui... și te îndepărtezi de el în ultimul moment. Aceasta va fi pentru el o adevărată tortură... Dar atât de plăcută... El nu te poate atinge și aceasta face ca dorința lui să crească din ce în ce mai mult.

Părul tău îi atinge pieptul și îi face să se înfioare tot corpul. Îi simți fiecare vibrație a mușchilor săi, fiecare scânteie produsă la apropierea dintre trupurile voastre. Iată că tu ești cea care știe că toate regulile îți aparțin. Atinge-i toate părțile corpului; nu lăsa nici o părticică să scape, căci astfel îți vei cunoaște în întregime iubitul și-i vei produce o plăcere pe care probabil că nu a mai simțit-o vreodată. Penisul lui în erecție maximă este atât de savuros. Buzele tale simt moliciunea pielii lui, o degustă ca și când acolo sunt ascunse elixire de neimaginat.

Spune-i cât de mult îl iubești. Spune-i că îl adori!

Simți cum prezența lui acolo face ca viața ta să fie un vis feeric pe care îl trăiești din plin... și totuși, iată că este real!

Dă-ți frâu imaginației și spune-i povești erotice, una mai excitantă ca alta. Arată-i ce-ți face plăcere, ce te bucură și ce te aduce la extaz... Când în ochii lui se citește implorarea, când este abandonat total și dăruit în brațele tale, așează-te deasupra și lasă-te ferm peste bărbăția lui până la capăt! Numai un bărbat adevărat mai poate rezista acum.

Dezleagă-i mâinile și primește-l în tine cu totul... Este ceea ce așteaptă cu nerăbdare... Abia acum este momentul să te oferi... Pasiunea lui te cuprinde, te asaltează, te încântă... Amândoi sunteți în extaz.

Contractiile sexuale

Rolul musculaturii erotice este încă ignorat

În viața obișnuită musculatura sexuală este foarte puțin utilizată, de aceea ea trebuie antrenată, pentru a putea fi folosită cât mai bine, deoarece este o cheie a împlinirii erotice.

Arnold Kegel a redescoperit importanța musculaturii sexuale pentru sănătatea noastră fizică și psihică, punând în valoare aspecte binecunoscute în India și China cu mii de ani în urmă.

Pierderea energiei corpului

Înțelepciunea orientală străveche susține că energia vehiculată de corpul nostru poate fi pierdută prin orificiile uretral (sau, în cazul femeii, vaginal) și anal. Dacă mușchii sexuali sunt însă suficient de puternici, aceste orificii pot fi obturate împiedicând astfel scurgerea energiei proprii în afară. Tehnicile de întărire a musculaturii au și efecte de întinerire. S-a constatat că aplicarea acestor tehnici are efecte benefice și în cazurile de vaginită, cistită, incontinență urinară, constipație, sterilitate, frigiditate. Pe lângă aceste efecte benefice fiziologice apar și o serie de efecte în plan psihic: senzualitate mult amplificată, încredere în sine, capacitate mărită de a simți și dăruia plăcerea.



Aceste tehnici nu sunt numai simple gesturi mecanice ci sunt căi de a atinge perfecțiunea în amor, de a descoperi resorturile vieții erotico-mistice, de a trăi stări beatifice de fuziune amoroasă ce iradiază împlinire și fericire în toate domeniile.

Între anus și sex sau la răspântiile iubirii

Înainte de a începe să practicați aceste exerciții este bine să localizați în corpul dvs. mușchii sexuali și, în special, mușchiul pubococcigian (PC).

Acest mușchi se află situat în zona dintre anus și sex și face parte din musculatura planșeului pelvian la ambele sexe.

Cea mai simplă metodă de a localiza acest mușchi este reținerea jetului urinar, în mod repetat, în timpul urinatului. Ea mai este numită și metoda urinării fracționate. La început, din cauza lipsei unui bun control al musculaturii, pot fi simțite și concontractii ale unor mușchi secundari, contractii ce vor dispărea atunci când mușchiul PC va fi perceput în mod distinct, complet izolat de restul musculaturii planșeului pelvian.

După ce mușchiul a fost localizat, puteți începe să exersați consecvent contractia acestuia. Astfel, în primele zile realizați 20 de contractii, câte una în fiecare secundă sau chiar mai rapid, în două serii, de câte două ori pe zi. Apoi creșteți numărul contractiilor la 75 și atunci când puteți realiza fără efort aceste 75 de contractii, puteți începe să exersați contractii prelungite ca durată. Ele diferă de primele prin faptul că nu durează una, ci trei secunde.

Modul în care se procedează este analog: începeți cu 20 de contractii și măriți progresiv numărul lor până ajungeți la 75 însă tot în două reprize.

În tot acest timp concentrați-vă intens asupra senzațiilor fizice, iar dacă simțiți că vă este mai greu să vă concentrați, puteți realiza aceste exerciții cu ochii închiși.

Învățați să relaxați mușchiul în intervalul de timp dintre două contractii; această relaxare este în măsură să amplifice controlul și să accelereze procesul de întărire a musculaturii.

De ce femeile tailandeze sunt considerate irezistibile în materie de amor?

Controlul musculaturii vaginale poate transforma actul erotic într-un veritabil regat al senzualității. Pentru a deveni conștientă de musculatura dvs., vizualizați trei inele dispuse din ce în ce mai profund în interiorul vaginului. Simțiți cum aceste inele își micșorează diametrul în momentul când contractați musculatura vaginală și își reiau forma normală atunci când o relaxați. Urmăriți să percepeți distinct senzațiile la nivelul fiecărei treimi a vaginului.

Stabiliți care este cea mai sensibilă și mai ușor de controlat zonă a vaginului: zona superficială din față, peretele vaginal drept, peretele vaginal stâng sau zona profundă a vaginului.

Virtuozitatea jocului amoros

Acum putem considera că mușchiul PC este antrenat. Dar, ca orice alt mușchi, el are nevoie să fie menținut în formă. Pentru aceasta veți continua exersarea contractiilor timp de trei minute zilnic. Vă va fi de mare ajutor dacă veți vizualiza musculatura sexuală în timp ce faceți aceste exerciții, concentrându-vă în același timp asupra tuturor senzațiilor pe care le resimțiți.

Nu este nimic misterios în legătură cu dobândirea măiestriei în aceste tehnici. Printr-o practică zilnică, timp de câteva luni, a unor astfel de exerciții dezvoltă o veritabilă virtuozitate a jocului amoros. Odată dezvoltată această musculatură, efortul de a o menține în formă nu este prea mare.

Grație acestor tehnici, în timpul actului amoros penisul poate fi masat și mângâiat atât de-a lungul întregii sale suprafețe cât și pe porțiuni distincte, femeia putându-se astfel bucura din plin de plăcerea iubitului său.

Fara prejudecati despre: ajutatoarele sexuale sau realibilitatea vibratoarelor

Nu va invitam sa le folosiți, nu le facem reclama, nici macar nu divulgam secretul daca le-am incercat personal. Doar va intrebam: de te nu? Faptul ca sunt capabile sa trezeasta sau sa amplifice excitatia erotica este un lucru cert și chiar studiat. Ca sunt capabile sa imbunatateasca un act amoros devenit o simpla rutina sexuala este de asemenea... un lucru dovedit. Ca se gasesc in posetele doamnelor din Occident intr-o proportie uriasa ne spun, statisticile. Ca la noi in Romania, sunt inconjurate de o prejudecata veche de zeci de ani, nu mai trebuie amintit. Atunci de ce sa nu discutam deschis despre rolul stimulatoarelor erotice in viața noastră intima ?!



A fost odata, ca niciodata...

Încă din Antichitate, erau folosite anumite obiecte care, în timpul jocurilor erotice, sporeau plăcerea și solicitau imaginația, creativitatea și spontaneitatea. Cel mai cunoscut este OLISBOS-ul (cuvânt grecesc care desemnează un falus artificial), folosit și astăzi. La origine, acest organ viril artificial era făcut din metal, lemn sau piele. Un model original este cunoscut sub numele de Olisbos-ul cizmarului: pe vremuri, în mai multe țări orientale, și în special în Japonia, cizmarii fabricau (pentru văduve!) o botină al cărei toc se prelungea cu un cilindru din piele, cu formă falică, ce putea fi folosit în orice împrejurare... amoroasă.

In zilele noastre

De atunci falusurile artificiale s-au perfectionat. Ele sunt în general din cauciuc sau material plastic, rigide sau suple. Suprafața lor este uneori presărată cu mici excrescențe de forme variate destinate sporirii stimulării vaginului. În general ele sunt concepute pentru utilizare manuală, dar există și modele prevăzute la bază lor cu o ventuză care permite să fie fixate pe un perete, pe o mobilă sau pe jos. Unele sunt dotate cu un rezervor ce poate fi umplut cu un lichid cald, acesta permite producerea unui fel de lubrifiere artificială.

Vibromasajul

Stiați ca...

Există un "ajutător sexual" numit GHESCHEL, folosit de către africani și care are forma unui inel ce se fixează la baza sexului bărbatului cu scopul de a favoriza și chiar menține erecta și care este ornat cu pene, pielicele de animal sau fragmente de vegetale, destinate stimulării mai active a pereților vaginului?

Cea mai spectaculoasă perfecționare a falusului artificial a apărut odată cu vibromasorul sau, poetic spus, un falus aproape viu!

Interiorul lui cuprinde un motorăș alimentat, de regulă, de la o simplă baterie, ce produce vibrații rapide și concentrate mai ales la extremitatea sa.

În contact cu pielea, aceste vibrații produc o stimulare plăcută și intensă. Deși poate ajuta foarte mult la amplificarea excitației și chiar în obținerea unor senzații noi, foarte plăcute, vibromasorul este relativ puțin utilizat de cupluri, mai ales datorită unor prejudecăți prostești.

Intr-adevar, se poate pune întrebarea: de ce să te folosești de "altceva" (culmea ororii: de un instrument mecanic) din moment ce natura te-a înzestrat cu toate "ajutătoarele naturale", și anume: mâinile, degetele, buzele, limba, sexul.

Un răspuns prompt la această întrebare este: pur și simplu pentru ca există! De ce să nu îmbogățești varietatea trăirilor erotice atunci când este posibil și la îndemână.

Ceea ce apare a fi foarte interesant, de altfel, este faptul că sexologii consideră vibromasorul o invenție capitală în ceea ce privește sexualitatea conștientă, privită responsabil. El poate fi utilizat chiar ca un aparat medical pentru depășirea unor dificultăți orgasmice grave ce nu au putut fi tratate, cum ar fi frigiditatea. Astfel, cu ajutorul lui, femeii ce nu au știut ani de zile că poate fi nu numai plăcut, dar chiar extraordinar să faci dragoste, după numai o simplă utilizare a vibromasorului, doar o singură dată, au înțeles de ce aleargă toată omenirea după această satisfacere erotică!

Un alt obiect ajutător, mai puțin folosit și mai puțin cunoscut în Occident, este bila gheișei, un fel de minge mică (aproximativ ca aceea de ping pong) pe care femeia o așează între buzele vulvei sau chiar în interiorul sexului său și cu care se joacă, perfecționându-și astfel controlul asupra musculaturii vaginale și trezindu-și noi senzații. Deseori sunt folosite două astfel de bile legate între ele printr-un fir ce permite manevrarea mai ușoară a acestora. În interiorul bilei se afla o altă sferă mai mică și grea care se mișcă și vibrează la cea mai mică

deplasare, producând senzații pe care femeii a le resimte foarte plăcut. În antichitatea chineză, astfel de bile erau folosite de către adolescente pentru trezirea erotică, pentru descoperirea universului fascinant de trăiri și stări pe care femeia le are la dispoziție, dacă devine capabilă să-și controleze corespunzător musculatura vaginală.

Stiați ca...

În timpul domniei Reginei Victoria au fost foarte în vogă mesele așa-zis victoriene, care erau prevazute cu mai multe orificii pentru a lăsa să treacă sânii femeii sau falusul bărbatului (așezat atunci în spatele unei astfel de mese), ceea ce permitea punerea în aplicare a fanteziilor erotice în cele mai neașteptate momente ale zilei? (Atunci când nu erau folosite, proprietarii camuflau orificiile cu ghivece de flori.)

Femei supersexuale

Motto: *"Avem în noi totul pentru a fi splendide."* - Maya Angelou

Ce face experiența sexuală atât de pasionantă? Care sunt cheile cu care se poate ajunge la împlinirea sexuală? Unele femei experimentează o pasiune foarte intensă în timpul momentelor intime și experimentează trăiri foarte speciale, care pot fi numite supersexuale.

Ele povestesc că tot ceea ce trăiesc în acele momente este dincolo de gândire și imaginație. Ele "se pierd" în acele stări de extaz, iar în momentul în care revin din aceste experiențe, sunt pline de energie, creativitate, entuziasm și de dorința de a trăi cât mai intens viața. Cine sunt aceste femei "supersexuale"? Cum de ajung acestea să aibă asemenea experiențe sexuale? Este capacitatea lor extraordinară de a trăi intens aceste momente, doar un noroc fantastic cu care s-au născut sau ceva ce poate experimenta orice femeie?



O întâlnire cu o asemenea femeie? Iată-o: "Părea că exprimă din toată ființa sa bucuria de a trăi. Ea a descris viața ca pe un râu și spunea că multor oameni le este frică să se lase luați de curent, astfel încât intră în apele râului și merg împotriva curentului. Dar a înota împotriva curentului conduce în mod inevitabil la epuizare, frustrare și în general la dezamăgire. Ea a învățat să meargă în sensul curentului și să se bucure de sentimentul de a trăi în sensul curentului, dar a și învățat să se ferească de stânci. Ea a descoperit ceea ce noi am numit supersexualitate. A mărturisit că în timpul acestor experiențe avea senzația că se afla în legătură cu miriade de senzații, sentimente, imagini - atât conștiente, cât și inconștiente - care îi aduceau o bucurie imensă. Era capabilă să trăiască momente extraordinare și în afara trăirilor ei sexuale."

Iată câteva descrieri ale trăirilor acestor femei deosebite:

"Am devenit foarte conștientă de mine. Mă simțeam foarte completă ca persoană, dar îmi este greu să explic în ce mod. Eram mai conștientă de ceea ce eram capabilă să simt și să experimentez. Am realizat că în mine nu era numai acea fetiță care trebuie să fie hrănită, ci era o femeie independentă, care nu avea nici cea mai mică slăbiciune. Era ca și cum partea spirituală și cea sexuală din mine nu mai erau separate. Am dobândit un sentiment profund de unitate interioară și de pace profundă."

"Totul părea să fie într-o deplină armonie. Nici unul dintre noi nu trebuie să facă

ceva special. Ce va fi va fi! Parcă eram într-un vis în care nu era loc de mai bine. Îmi simt corpul și sistemul nervos unit cu tot ceea ce mă înconjoară. Timpul a dispărut, și noi doi avem la dispoziție tot timpul pe care-l dorim. Un moment poate fi o oră deoarece am sentimentul că am intrat în atemporalitate, că nu mai există timpul. Nu este vorba despre cum arăt sau cum arată iubitul meu; orice griji sau frici au dispărut, a dispărut senzația de oboseală. Succesul sau orgasmul nu mai constituie probleme care să provoace anxietatea și îmi este foarte ușor să mă scufund din ce în ce mai mult în plăcere. Mă simt în totul. Mintea și sentimentul de separare se dizolvă și simt că totul răspunde natural la pornirile mele interioare. Sunt foarte conștientă de culori, sunete, atingeri și mirosuri de nedescris, precum și de faptul că eu sunt sursa propriei mele plăceri, forțe și plăceri sexuale. Este ca o stare de transă, dar mă simt total în legătură cu tot ceea ce este în mine sau în afara mea, toate barierele au dispărut. Am un sentiment de bucurie profundă, care crește din ce în ce mai mult."

Experiențele supersexuale implică apariția stărilor modificate de conștiință. Plină de o extraordinară încântare, te găsești dincolo de starea obișnuită de orgasm și experimentezi extazul, care unește mintea, corpul și spiritul. După o asemenea experiență, o femeie se simte vindecată sau transformată din punct de vedere psihologic. Există o mare diferență între sex și supersex ca între fizică și metafizică.

Femeile care au asemenea trăiri nu se bucură de aceste experiențe sexuale extraordinare datorită unor standarde artificiale, nici datorită frumuseții lor sau a unui iubit extraordinar de bine făcut. Această experiență sexuală extraordinară nu are legătură cu modul cum arată, ci este în legătură cu atitudinea interioară a femeilor. Ele au capacitatea de trăi foarte intens tot ceea ce fac, până la a fi absorbite complet de acel lucru. Ele acordă sexualității un loc principal în viață, ca tuturor celorlalte lucruri bune.

În acele momente, o femeie transcende conștiința de sine. Totul este exact așa cum trebuie să fie. Liberă de îndoieli și inhibiții, ea se simte plină de spontaneitate, forță și creativitate. Ea se concentrează instantaneu, fără nici un efort. Ea simte o bucurie atât de mare, încât pierde contactul cu lumea înconjurătoare, ea se simte plină de noroc. Simte tot ceea ce i se petrece ca pe o binecuvântare, ca pe o grație divină.

Experiențele supersexuale, înainte de a fi investigate de oamenii de știință, au fost descrise mai întâi ca fiind experiențe mistice. O cercetătoare a constatat din studiile pe care le-a făcut asupra experiențelor mistice că extazul care apărea în timpul acestora avea caracteristici comune cu extazul din experiențele amoroase. Comparând cuvintele și frazele folosite pentru descrierea momentului extazului mistic cu cele folosite pentru descrierea momentelor din experiențele supersexuale, ea a descoperit că sunt foarte asemănătoare. Sentimentul de unitate, sentimentul de atemporalitate, de emoție copleșitoare și de perfecțiune sunt percepții care au fost întâlnite în ambele cazuri.

În cartea sa, "Extazul: O metodă de cunoaștere", sociologul și teologul Andrew M. Greely scria: " Cel mai interesant aspect în cazul experiențelor mistice îl constituie experiențele supersexuale, deoarece acestea nu au fost menționate în literatura mistică. Experiența mistică constă în înțelegerea spontană, intuitivă a adevăratei naturi a realității, în cunoașterea profundă a modului în care este alcătuită creația." De asemenea, el sugerează că extazul poate fi o modalitate de cunoaștere, dar și o rezultată a procesului de cunoaștere.

De ce extazul sexual a fost ocultat atât de mult timp chiar de teologii fascinați de aceste tipuri de experiențe?

Din mai multe motive: datorită faptului că sexul a fost considerat imoral foarte mult timp și s-a considerat că nu ar avea nimic în comun cu experiențele mistice.

Femeile care au avut experiențe supersexuale declară însă că tot ce li s-a petrecut a avut o dimensiune sacră, fără nimic profan. De asemenea, multe din relatările lor se referă la stări extatice divine. Multe dintre aceste femei au definit experiențele ca pe niște "vizite personale pe care le-au făcut în rai".

Din declarațiile lor, se pare că imaginația este caracteristica cea mai importantă a femeilor supersexuale. Ele posedă o imaginație vie și o memorie bună. Atunci când vizionează un film, se identifică cu personajele acestuia, iar mult timp după vizionare pot să re trăiască întreaga poveste în mintea lor ca și cum aceasta ar fi reală. Ele pot chiar să călătorească în locuri îndepărtate cu ajutorul imaginației. Noi percepem în exterior ceea ce suntem pregătiți să percepem în interior. Femeile supersexuale sunt parcă mai pregătite să vadă, să miroasă, să simtă frumusețea unui trandafir sau să aprecieze frumusețea unui apus de soare. Fiecare femeie are în ea tot ceea ce îi este necesar pentru trăirea unor asemenea experiențe, dar în primul rând ea trebuie să se deschidă mental față de acestea.

Referințe asupra extazului sexual pot fi găsite atât în scrierile vechi, în special orientale, cât și în cele contemporane, dar acestea nu au fost luate în considerație datorită unor considerente de ordin religios.

Ca multe alte femei, femeile supersexuale au învățat că puterea de a te bucura de asemenea extaze nu este un dar primit de la iubiții lor, ci este o putere care se găsește în ele însele.

Supersenzualitatea este rezultatul modului în care noi experimentăm viața. Supersenzualitatea, supersexualitatea este o experiență holistică a minții, a corpului, a emoțiilor și a spiritului. Dacă vom dori să înțelegem complet această experiență, va trebui să o examinăm cât mai detaliat, păstrând în minte faptul că atunci când "analizăm trandafirul" îl putem face să își piardă frumusețea.

O femeie aflată într-o asemenea stare transcendentă nu simte o senzație ca fiind izolată de celelalte. Ea tinde să simtă o stare de pace, de etern, de unitate copleșitoare. Ca fațetele unui diamant sau miriadele de culori ce dansează pe suprafața unei prisme, fiecare parte este legată de întreg într-un mod inexplicabil. Aici se află dimensiunile obișnuite ale trăirii supersexuale.

extras din "Arta de a fi femeie", Svetlana Sauciuc

Femeile izvor - mit sau realitate?

Știați că și femeile au capacitatea de a ejacula? Știați că există femei denumite "femeile izvor" care au manifestări erotice cu totul speciale diferite de fenomenul ejaculării? Care este diferența dintre lichidul de lubrefiere, lichidul ejaculator și secrețiile erotice feminine excepționale denumite "kalas"?



Orgasmul vaginal este resimțit mult mai profund.

În general, femeile au două tipuri de orgasm de bază: clitoridian și vaginal. Femeile îl pot avea pe unul sau pe celălalt sau o combinație dintre cele două. Orgasmul clitoridian are loc prin stimularea clitorisului, este foarte puternic, dar se resimte superficial și nu în adâncime, așa cum este orgasmul vaginal.

Orgasmul vaginal sau al punctului G sunt resimțite mai adânc, dând o senzație extraordinară de plăcere în întreg corpul. Punctul G este localizat în interiorul vaginului, chiar în spatele osului pubian pe partea abdominală a peretelui vaginal. Introducând degetul în interiorul vaginului poți resimți că țesutul are o textură diferită, existând denivelări cu falduri mici. Acesta este buretele uretral. La femeie, el este analog prostatei de la bărbat, având aceeași structură a țesutului datorită plăcerii. Punctul G poate fi, de asemenea, stimulat și din afara corpului, prin masarea sau prin presiunea statică a abdomenului inferior, chiar deasupra osului pubian. Unele femei foarte senzuale pot trăi orgasmul de tip cervico-uterin, prin care, datorită trăirii foarte intense, are loc o deschidere a colului uterin chiar în momentul orgasmului. Acest tip de orgasm este cel mai profund și cel mai intens.

Când o femeie este foarte excitată, iar țesutul ei erectil e plin de sânge, apare posibilitatea ca ea să ejaculeze, datorită presiunii energetice ce are loc la acest nivel. Stimularea extinsă și prelungită a ariei de sub clitoris, pe ambelelaturi ale deschiderii uretrale, continuând înăuntrul vaginului, incluzând chiar și punctul G, poate face ca femeia să trăiască orgasme intense, foarte puternice.

Sexologii acceptă cu greu că și femeile ejaculează...

Sexologii au purtat foarte multe discuții în legătură cu existența fenomenului ejaculator la femei. Foarte puține femei știu să facă diferența între lichidul de

lubrefiere, lichidul ejaculator și anumite lichide care apar spontan în timpul actului amoros, pe care orientalii le numesc KALAS-uri.

Ejacularea este o secreție clară, limpede. Nu este urină deși femeia poate simți ca și cum ar fi gata să urineze, atunci când punctul G este stimulat. Unii susțin că această secreție vine de la glandele din buretele uretral. Ea poate varia de la câțiva mililitri la mai multe cești. O femeie poate avea mai multe orgasme și să continue să ejaculeze de-a lungul unei perioade mai mari de timp. Datorită lipsei de educație sexuală, femeile cred uneori că au urinat, când, de fapt, ele au ejaculat.

Alți sexologi susțin că lichidul ejaculator la femeie este un amestec format din lichid de lubrefiere, lichidul provenind din glandele parauretrale, lichidul provenind din glandele Bartholini și o cantitate mică de urină. Senzația resimțită în urma ejaculării este aceea de secătuire, de vlăguire, asemănătoare senzațiilor resimțite de bărbați atunci când ejaculează. Tradiția orientală tantrică susține că există femei care ajung să trăiască în timpul actului amoros stări cu totul excepționale, în care apar anumite lichide specifice pe care ei le denumesc KALAS-uri. Problema care apare este dacă aceste lichide coincid cu lichidul ejaculator la femeie sau este vorba despre cu totul altceva. Săriile ce însoțesc apariția KALAS-urilor sunt cu totul speciale și chiar contrare celor ce apar după ejaculare: stările de împlinire, de satisfacție și mulțumire interioară profundă sunt însoțite de o poftă mărită de a continua actul amoros. (În cazul ejaculării feminine dorința sexuală scade brusc, putând chiar dispărea pentru o anumită perioadă de timp).

Până foarte recent, sexologii moderni, incluzându-i pe Masters și Johnson, au susținut teoria că nu există ejaculare la femei. Dar studiile actuale demonstrează altceva.

Cunoașterea de către femeie a capacității sale sexuale, poate fi aplicată în multe moduri. Ea poate fi folosită ca un instrument terapeutic pentru a îndepărta blocaje emoționale vechi și pentru a mări plăcerea în viața ei sexuală. Nu putem subestima importanța educației sexuale de bază în mediul sexual reprimat din România.

Văzută din perspectiva unui text tantric vechi, amrita sau nectarul feminin, era foarte respectat. Potențialul sexual al corpului femeii, incluzând producerea fluidelor sexuale (secreții sexuale, secreții ejaculatorii și kalas-uri), era considerat a fi un mare secret, dezvăluit numai celor inițiați. Acest potențial, combinat cu alte practici speciale, controlul circulației energetice și meditații asupra zeităților ce au ca natură fericirea și vidul, devine vehiculul ce conduce la trezirea spirituală a femeii respective.

Întrebarea care se pune în mod natural este, cum se pot diferenția cele două fenomene sexuale: ejacularea feminină și ceea ce tantricii numesc kalas-uri.

Ejacularea feminină devine un fenomen dezlegat

Anumite femei ejaculează în momentul unui orgasm deosebit de puternic. Totuși, cercetările asupra acestui fenomen nu prea frecvent, nu permit întotdeauna identificarea cu exactitate a procesului de expulzare. În anumite cazuri, poate fi vorba de secreții glandulare, în altele de o simplă relaxare a vezicii. Alteori, în cazuri excepționale de trăiri spirituale, apar materializări ale energiei sub forma celebrelor fluide numite kalas-uri. Dar, oricare ar fi originea ei, această manifestare este semnul unei senzualități și feminități deosebit de intense.

Departamentul de sexologie al Universității din Quebec, Montreal, a realizat în 1998, un studiu serios asupra acestui subiect. Au fost publicate mici anunțuri în ziarele locale în care femeile cu astfel de capacități erau rugate să contacteze departamentul. Au răspuns 40 de femei. Prudența științifică i-a determinat ca, într-o primă fază, să înlocuiască termenul de "ejaculare" prin cel de "expulzare", apropiat ca înțeles, dar totuși diferit ca semnificație.

S-a constatat că ejacularea feminină, corespondentul ejaculării masculine, nu are nici o legătură cu lubrifierea, femeile prezentând deasupra uretrei, glande similare cu prostata la bărbat. Ele au urmărit să determine dacă lichidul expulzat seamănă cu lichidul prostatic. Dar, dacă această teorie se valida, volumul lichidului expulzat nu ar fi putut fi superior capacității acestor glande. Pentru a putea stabili o relație între ejacularea masculină și ejacularea feminină, sexologii au convenit că sunt aproape similare cantitățile și că au o calitate asemănătoare.

O altă teorie asupra expulzării feminine se referă la o posibilă relaxare a vezicii. Orgasmul feminin este urmat de o decontractare, care poate permite trecerea unei mici cantități de urină. Cercetătorii au analizat eșantioanele pe care aceste femei le-au adus. Analizele au fost controversate însă a fost clar că lichidul seminal nu a fost menționat. În plus, la cabinet, doar două femei și-au provocat prin masturbare, expulzarea.

Kalas-urile sunt foarte greu acceptate chiar și de către femeile care le trăiesc. Între cele 40 de femei au fost câteva ale căror relatări au fost extrem de interesante. În cazul lor, a părut în mod evident că nu era vorba de ejaculare. În timpul actului erotic ele trăiau senzații de o voluptate extraordinar de intensă, în care simțeau dintr-o dată că vaginul li se umple cu un anumit lichid a cărui apariție nu puteau să și-o explice. Este vorba despre fenomenul kalas-urilor, întâlnit extrem de rar, dar despre care menționează foarte clar întreaga literatură orientală (Kama Sutra, Ananga Ranga).

"Simțeau că din mine curge un izvor de viață"

Întotdeauna mi-a plăcut să fac dragoste. Dar acum am întâlnit "bărbatul vieții mele". Într-o noapte, în timp ce făceam dragoste, mi s-a petrecut ceva straniu.

Eram extrem de excitată și nu mă mai interesa nimic din jurul meu. Parcă intrasem într-o altă lume. Nu mai simțeam pereții camerei în care ne aflam, simțeam, dimpotrivă, un spațiu imens în care noi doi îmbrățișați, ne bucuram fiecare de iubirea celuilalt.

Deodată am simțit cum vaginul îmi este inundat cu un lichid care nu știam ce este. Simțeam că din mine curge un izvor de viață. Am avut tendința să mă opresc, dar mă simțeam atât de bine încât am continuat să mă mișc senzual, să îl simt cât mai profund în mine pe iubitul meu. Nu știa nici el ce se petrece, dar senzațiile puternice făceau să nu mai conteze aceasta. Pluteam într-o stare în care nu mai știam pe ce lume mă aflu. Ne-am oprit după două ore. Nici nu ne dădusem seama că trecuse atât de mult timp. Era prima oară când reușeam să facem dragoste așa de mult. Nu știu ce a fost, dar aș vrea să aflăm pentru a repeta această experiență.

Femeile "izvor" nu sunt un mit.

Destul de rare, acest tip de femei manifestă anumite fenomene pe care unii sceptici le-ar putea crede irealizabile. Ceea ce a relatat această femeie este, în mod evident, manifestarea unui kalas. Acest lichid clar apare, pur și simplu, în interiorul vaginului femeii, tantricii explicând aceasta ca o transformare a energiei sexuale în materie.

Fenomenul este, aparent, foarte aproape de ejacularea feminină, dar ceea ce face distincția între cele două este starea ce urmează după aceea. În toate cazurile în care femeia a ejaculat, ea nu a mai putut fi aptă de a face dragoste o anumită perioadă de timp, de la 3 ore la câteva zile. Dimpotrivă, în cazul apariției kalas-urilor, femeia simte o și mai mare dorință de a face dragoste și, mai ales, o stare de exaltare și efecvescență erotică. Ejacularea este deci corelată cu o pierdere de energie □ ceea ce duce în timp la îmbătrânire și degenerare, în timp ce kalas-urile sunt corelate cu apariția unei anumite forme de energie, fapt care face ca femeia să își mențină prospețimea și voluptatea până la vârste înaintate. Scrierile tantrice afirmă că "fluidele sexuale kalas sunt considerate ca având o potențialitate specială de hrănire a structurii psihice a femeii". Tsongkhapa, un renumit tibetan, aduce laude esenței fluidului sexual, ca fiind nectarul ce conferă omniprezența lui Buddha.

Exist un profil al femeii izvor?

Alcătuirea unui profil al femeii izvor a reprezentat a 2-a parte a studiului. Se dorea să se afle dacă această expulzare avea loc doar în cazul unei penetrări sau în cazul stimulării clitoridiene, sau dacă se punea accentul pe preludiu. Pe scurt, se doreau stabilite condițiile care favorizează acest fenomen. S-au primit felurite răspunsuri_ la unele femei apărea doar în urma penetrării, la altele fără, în cadrul relațiilor heterosexuale sau homosexuale. S-a decis eliminarea tuturor femeilor care prezentau o patologie (infecții urinare, cistite etc.). S-a verificat dacă nu cumva femeile sufereau de o instabilitate a vezicii, ca în cazul în care o

tuse ar determina un jet urinar. După examinare, s-au convins că nici una dintre ele nu avea astfel de tulburări. S-a constatat, în schimb, că aceste femei erau dezinhibate în plan erotic. Ele aveau multe fantasme și se simțeau foarte bine din punct de vedere sexual. Aveau talentul de a se abandona total în timpul raporturilor sexuale. Și, pe de altă parte, ele nu considerau "exploziile" pe care le aveau ca pe un fenomen anormal.

Cum poți ajunge o femeie izvor ?

Se consideră că stimularea punctului G, pe fața anterioară a vaginului, antrenează expulzările numite kalas. Se mai crede că femeile care prezintă această particularitate au punctul G foarte sensibil și sunt, în general, femei superzenzuale și voluptoase.

Există femei care nu ating orgasmul decât prin ejaculare ?

Este posibil. Dar ceea ce este în mod clar demonstrat este faptul că orgasmul poate fi trăit și în absența ejaculării. Anumiți factori psihici favorizează aceste expulzări. Dar expulzarea nu este condiția orgasmului, ea nu este decât consecința.

În loc de concluzie

În Orient, accentul cade mai mult pe Arta dormitorului : a face dragoste mai bine, a avea orgasme mai ample, mai lungi și de o mai mare intensitate.

Occidentalii urmăresc în primul rând să ajungă la ejaculare, neluând în considerație faptul că poți simți actul erotic extrem de intens și în lipsa ejaculării. Diferența clară dintre ejacularea la femei și kalas-uri o demonstrează o dată în plus. Modelul oriental de a face dragoste este, deși multora le este greu să recunoască, superior modelului occidental. Uniunea tantrică mistică implică vizualizarea circuitelor interioare, cultivarea căldurii interioare și un intensiv antrenament al minții.

Necunoașterea capacităților individuale nu poate duce decât la involuție sau stagnare. Dimpotrivă, să beneficiezi de înțelegerea adevăratei naturi sexuale a femeii, să aplici cu rafinament arta de dormitor, să dai dovadă de încredere și creativitate mărită, aceasta înseamnă să accepți o altă modalitate de a aborda sexualitatea, o modalitate care te face mereu și mereu mai bun.

După rev. Eros&Amor nr. 24, 1998

Influența feromonilor asupra femeilor

- Femeile care au de obicei un ciclu menstrual mai lung sau mai scurt decât media își normalizează perioada menstruală la scurt timp după inhalarea repetată a feromonilor masculini.
- Femeile care sunt expuse acțiunii feromonilor feminini (de ex, femeile care locuiesc împreună) ajung după câteva luni să își sincronizeze ciclurile menstruale. Asupra unei femei, feromonii feminini acționează prin amplificarea dorinței sexuale și a deschiderii către avansurile bărbaților sau chiar prin faptul că ea devine mult mai atractivă din punct de vedere sexual pentru bărbați.

Știați că...



- frecvența activității sexuale influențează sistemul endocrin; realizarea cel puțin a unui act sexual pe săptămână este esențială pentru menținerea unui nivel hormonal fertil, atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Un sistem endocrin fertil amplifică starea generală de sănătate și de bunăstare interioară;
- nivelul de estrogen este mai mare în timpul fazelor luteale (începând cu ziua a 14-a - a 16-a după ovulație până la menstruație) la femeile care au cel puțin un act sexual pe săptămână decât la cele care au o activitate sexuală sporadică. Nivelul ridicat și echilibrat de estrogen este asociat atât cu o sănătate mai bună a sistemului osos și a sistemului cardiovascular, cât și cu o stare mai intensă de bucurie de a trăi;
- activitatea sexuală ajută, de asemenea, femeile care se apropie de perioada menopauzei. Menținerea unui nivel echilibrat de estrogen diminuează simptomele asociate acestei perioade, cum ar fi bufeurile de căldură și stările depresive.

Orgasmul multiplu

Exerciții practice pentru femei sau cum să mărim plăcerea în jocul amoros

Este important în primul rând să învățăm să ne controlăm musculatura pelviană (vaginală profundă). Putem realiza aceasta foarte ușor urinând fracționat: lăsând liber și apoi stopând jetul de urină, printr-o contracție bruscă la fiecare două secunde, procesul fiind controlat la voință. După aproximativ o lună, vom dobândi deja măiestria în această tehnică putând folosi contracțiile musculaturii pelviene în orice moment dorim.

Să ne imaginăm că vaginul nostru poate funcționa aidoma unui lift. Ne putem juca ridicându-l până sus de tot și apoi lăsându-l foarte ușor jos, menținând permanent controlul asupra mișcării. După o perioadă de antrenament de două săptămâni, vom putea testa abilitatea astfel dobândită introducând o lumânare curată în vagin și urmărind să realizăm aceleași mișcări. Vom fi uimite și încântate să constatăm cât de puternici au devenit mușchii vaginali și ce trăiri intense pot genera aceste jocuri în care ei sunt mult solicitați.

Acestea nu sunt indicate doar pentru mărirea potențialului orgasmic, ci ne vor ajuta să producem iubitului o stare mult mai intensă de plăcere în timpul jocului amoros, contractând și relaxând musculatura în jurul penisului, ca într-o mângâiere unduitoare tainică și pasională.

Fantezii și jocuri în cuplu

Când sunteți cu ființa iubită împărtășiți-i fanteziile erotice cele mai intime, eliminând astfel tensiuni și inhibiții inutile. Fiind cât mai sincere cu celălalt, și destăinuindu-vă propriile concepții și fantasme despre sexualitate, veți fi surprinse foarte plăcut să constatați cât de mult se va deschide și se va apropia fizic și sufletește de dumneavoastră. Diversificați-vă astfel jocurile amoroase; veți vedea că nu este greu, și de altfel este singura modalitate de a putea trăi mai multe orgasme.

Trăind în lumea de vis a fatasmelor noastre favorite sau, chiar mai simplu, fiind cât mai spontane și creative atunci când suntem cu iubitul, îl vom face să devină foarte încântat și cucerit de aceste jocuri; el se va simți din ce în ce mai vrăjit și mai excitat de aceste scenarii năstrușnice, participând cu entuziasm la ele. Astfel șansele de a trăi la unison orgasme multiple ne sunt mult sporite.

Trebuie să arătăm bărbaților ce și cum ne place

Este bine să apelăm cu multă sinceritate și inocență la ajutorul iubitului, iar dacă dorim o amplificare și rafinare a stării de orgasm îi putem spune pline de senzualitate aceasta, învățându-l să ne stimuleze așa cum simțim că este mai bine și cum ne place mai mult. Mulți bărbați gândindu-se că iubitei lor i-a fost de ajuns un orgasm, se opresc și nu mai continuă jocul, chiar dacă știu că acele mângâieri i-ar place foarte mult, și astfel îi răpesc posibilitatea unui nou orgasm și mai intens.

Bărbatul trebuie încurajat cu multă tandrețe să continue, îi putem chiar arăta cum să o facă, văzându-ne cum, prim mângâieri ample, profunde și repetate trăim nenumărate stări de maximă plăcere. Dacă nu sunteți foarte hotărâte să faceți aceasta, vă amintim că există mulți bărbați care încă nu știu că femeile pot trăi stări orgasmice repetate.

Dacă iubitul dumneavoastră este unul dintre aceștia, îi puteți oferi șansa de a învăța mai mult.

Fiți îndrăznețe și spuneți-i iubitului ce anume vă răscolește foarte profund, vă tulbură, vă înnebunește și vă place cel mai mult atunci când faceți dragoste.

Căutați să dobândiți ceea ce este mai bun, nu vă mulțumiți cu puțin; numai astfel puteți atinge mereu noi și noi culmi ale plăcerii în amor.

Urmăriți să atingeți starea de orgasm dacă se poate încă din timpul preludiului, când el vă mângâie și vă sărută; după aceea, când vă penetrează, rămâneți în poziția cea mai favorabilă, pentru a trăi împreună cu el cele mai plăcute și puternice senzații. Apoi mângâiați-vă singure sau rugați-l pe el să o facă; prin anumite gesturi senzuale cum ar fi să-i luăm mâinile și să le plimbăm pe corpul nostru, așa cum ne-ar place să o facă el singur. Astfel de gesturi pot fi extrem de constructive și printr-un mod elegant, adecvat, îl învățăm cum să se poarte cu corpul nostru - așa vom putea trăi un nou orgasm și dacă vom continua, chiar mai multe.

Toate aceste jocuri și mângâieri necesită un control considerabil asupra



energiilor erotice și a ejaculării din partea bărbatului, ceea ce se poate realiza numai prin perseverență într-un antrenament adecvat.

O altă modalitate este aceea în care ne mângâiem cu multă senzualitate în timp ce el ne va privi - cel mai adesea bărbaților le place mult acest joc și îl găsesc extrem de incitant -, și apoi, când suntem pregătită și dorim foarte mult acestea, îl chemăm din nou să ne pătrundă.

Sânii, in topul fantasmelor masculine

Sutienul, o prejudecata?

"O femeie fără sâni este ca un pat fără perne", spunea Anatole France. Și întradevăr, sânii pot reprezenta pentru o femeie ieșirea din anonimat, iar pentru un bărbat, modalitatea de a ieși dintr-o stare de letargie. Poate tocmai de aceea sunt preaMARITI de către artiști.

Ca în multe cazuri, tindem să dorim ceea ce nu avem și să fim nemulțumiți de ceea ce avem deja. Credeți că sânii iubitei sunt prea mici? Mai ușor de prins în palmă, ei amintesc prospețimea adolescenței. Găsiți-le farmecul! Pentru voi sunt puși în valoare... o bluză mulată, un nasture descheiat...



Cât despre sânii mari, se recomandă singuri.

Inventarea sutienului să fie doar o prejudecata? Trebuie să existe însă cel puțin o motivație pentru care acesta e cu adevărat folositor. Banuim că ar fi creat mai ales pentru bărbați.

Ca emoția să fie mai intensă... și descoperirea, treptată.

Sânii sunt expresia feminității! Aveți încredere în ei, căci vor face întotdeauna intrarea în lume! Și ce intrare... !

În topul fantasmelor masculine

Foarte multe fantasme ale bărbaților sunt legate de sâni. Tresărirea lor la cea mai ușoară atingere, mângâierea cu o floare sau cu sexul iubitului, stropirea cu lapte sau ornarea cu frișcă... Ei sunt punctul central în preludiu. Nimic nu îi poate înlocui în jocul erotic sau în imaginarea lui. Așa încât orice prilej de a-i atinge nu poate fi decât binevenit.

De aceea nu ne mai mirăm că doctorul (fie el chiar psihiatru) insistă ca pacientele să se dezbrace ca să le consulte. Și adeseori ai impresia ca a uitat ceea ce caută - inima, eventual noduli sau poate sfârcurile înfiorate de atingere?!

Si profesorii sunt niste privilegiiati!

Chiar si atunci cand studentele trebuie sa raspunda din banca, sanii sunt cei care salveaza posibila nesiguranta.

Atunci examenul este... sus-ținut de freamățul lor inconfundabil. Și, de fapt, orice bărbat te dezbracă din priviri. Și bine face! Pentru că rochiile sunt făcute să cadă... bine...

Sanii oglindesc viata interioara

*Legătura sânilor cu inconștientul si imaginația este foarte strânsă, iar receptivitatea lor la stres este evidentă. De exemplu, înaintea unui examen, unele studente au sâni umflați și dureroși. Alte femei resimt dureri la sâni atunci când văd la televizor scene violente.

*Femeia trebuie să îi iubească și să știe să le arate interes, dar, cel mai important, să sugereze o atenție aparte asupra lor și din partea iubitului. Uneori ele nu sunt mulțumite de forma sânilor, și astfel, în conștient, își refuză plăcerea pe care aceștia le-o pot oferi. Femeile cu sâni mari, chiar opulenți, pot dezvolta un adevărat complex din pricina lor. Tendința este de a-i ascunde în haine fără nici o croială, de a-i camufla stând cocoșate și de a-i privi ca pe inamicii nr.1 ai imaginii lor în ochii celorlalți.

Așa se explică opțiunea pentru operații estetice.

* Neîmplinirile din plan sexual se repercutează în timp asupra sânilor și pot favoriza apariția tumorilor, a chisturilor mamare sau chiar a cancerului. Toate aceste probleme își au sursa, în mod evident, în cadrul cuplului, dar tot aici ele își pot găsi rezolvarea, prin cât mai multă dragoste.

* Ca și stările emotionale, medicamentele acționează direct asupra creierului, acționează prin intermediul hipofizei și asupra secrețiilor hormonale, deci și asupra sânilor. Astfel, s-a constatat că secrețiile și chisturile mamare, congestionarea sânilor si alte asemenea probleme pot fi, în unele situații, cauzate de tranchilizante, dar oprirea tratamentului face să dispară ,aceste

modificări. În asemenea cazuri era posibil să apară o neașteptată lactație. Dar aceasta este diferită de fenomenul cunoscut ca "Zăpada Albă".

Un mister al senzualității - "Zăpada Albă"

Atât în Orient, cât și în Occident, valoarea unor asemenea secreții a fost recunoscută și i s-au atribuit denumiri precum "Laptele Vrajitoarelor", "Zăpada Albă" sau "Sucul de piersică al nemuririi". Există femei extrem de senzuale și totodată foarte afectuase, care, în mod natural, fără să fie în perioada alăptării, secretă așa-numita "Zăpada Albă". Nu este vorba nici de o născocire, nici de o problemă de natură medicală. Ele pot avea secreție lactată permanent. Doar o stare acută de devitalizare poate afecta această esență dulce și hrăitoare.

"Esența de Coral" are o mare valoare mai ales în cazul unei femei care nu a avut copii și care nu are lapte. Acest fluid extraordinar are culoarea albă și un gust ușor dulce, foarte plăcut. Bărbatul trebuie să sugă și să bea plin de adorație acest medicament special. El are un efect binefăcător asupra întregului organism, trezind stări de iubire și de senzualitate foarte intense.

Retete miraculoase de marire a sanilor

* Orice exercițiu care dezvoltă pieptul, dezvoltă și sânii. Deci respirați adânc și profund, faceți gimnastică. Evitați toate sfaturile stupide ale prietenelor care vă îndeamnă să țineți cure exagerate de slăbire. Atât de incitanți, sânii sunt, în mare parte, niște pernițe de grăsime. De aceea sânii femeilor cu o vitalitate debordantă sunt atât de atrăgători.

* Aveți sânii mici? Un motiv în plus pentru a-i atinge, a-i alina și a-l ruga pe iubitul vostru să îi maseze și mentalizeze așa cum îi dorește. Iată câteva rețete care vă pot ajuta să vă modelați și să vă măriți sânii în mod armonios. Pentru masaj folosiți ulei din germeni de grâu sau de porumb, ulei de mărar sau pentru o îndeletnicire atât de ...dulce, chiar extract din lemn dulce.

* Pentru ca sânii să fie mai obraznici, mai provocatori, folosiți infuzie rece de salvie (o lingură de plantă uscată la 250ml apă - se lasă peste noapte la infuzat, iar dimineața se bea pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă), coajă de salcie, suc de rădăcină de angelică (de 3 ori pe zi câte 10 picături într-un pahar de apă, suc de mere, lămâie, portocale sau grapefruit)

* Sânii sunt lipsiți de musculatură. Cu cât pielea este mai elastică și mai bine întreținută, cu atât sânii noștri vor fi mai frumoși. Desigur, indirect, musculatura pectorală și chiar mușchii spate lui pot influența modul în care ei sunt puși în valoare. De aceea spuneți "da" înotului sau oricărui alt sport. Stimulați elasticitatea pielii prin dușuri zilnice alternative, calde-reci și masaje pectorale energice cu un prosop ud. Dacă pielea dumneavoastră și-a pastrat elasticitatea,

sânii pot fi întreținuți spalându-i zilnic mai întâi cu apă caldă și apoi fricționându-i cu apă rece.

* Dar mai miraculoase decât orice rețetă sunt sexualitatea și iubirea transfiguratoare.

A fi în consens cu corpul tău

Trăiește-ți trupul

Deși multe femei trăiesc orgasmul vaginal, contactul propriu-zis dintre penis și interiorul vaginului nu are întotdeauna cele mai puternice valențe erotice. Unele femei obțin o plăcere moderată ca intensitate din stimularea vaginală, în special din stimularea peretelui frontal, însă foarte multe sunt excitate intens atunci când clitorisul le este atins.

Autoerotismul - o cale de cunoaștere

Există femei care sunt foarte timide când este vorba să învețe toate "trucurile" jocului amoros în cuplu și de aceea preferă să se stimuleze singure, în intimitatea dormitorului lor. Autoerotismul implică mângâieri, masări și stimulări similare celor realizate în cadrul cuplului.

Atunci când o femeie învață cum să atingă punctul culminant al excitației senzuale mergând pe calea ce va fi descrisă aici, ea poate folosi noile procedee existente în acest domeniu (care pot include și utilizarea vibratorului), în relația pe care o are cu iubitul ei, parcurgând din nou aceași pași, doar că de data aceasta în prezența lui și, evident, împreună cu el, într-o trăire mult mai plenară.



Cum poate învăța o femeie să-și genereze ei înșiși plăcerea ce o va aduce în punctul culminant al trăirii erotice? Primul pas este să se familiarizeze cu propriul său corp, învățând cum să îl atingă, fără a considera aceasta ca fiind "un păcat".

Pentru a te relaxa, începe cu o baie caldă. Un pahar dintr-o băutură afrodisiacă va avea cu siguranță efecte magice. Aprindeți chiar câteva lumânări pentru a genera o atmosferă cât mai intimă și mai incitantă, aceste lucruri fiind de natură să modifice dispoziția sufletească. Mângâie corpul cu delicatețe, începând cu umerii, mâinile, gâtul, lateralele trunchiului, coapsele, picioarele. Apoi urcă din nou cu mâinile spre pânze, înconjoară lasciv sânii... Abia după aceea atinge-i și pe ei, joacă-te cu sfârcurile, încet, tandru.

Nu te repezi niciodată să ajungi la clitoris și să te stimulezi în grabă. Aceasta nu te poate îmbogăți cu nimic, chiar din contră, dacă nu controleze starea, ea te poate aduce cu repeziciune la descărcare și singurul efect va fi o puternică vlăguire și o vagă amintire a câtorva secunde de plăcere.

Delectează-te cu corpul tău, așa cum ai vrea să te mângâie iubitul tău.

Să știi ce vrei de la celălalt

Acum ai ocazia să vezi dacă știi cu adevărat ce îți place ție și propriului tău corp. Multe femei sunt adesea nemulțumite de cum sunt mângâiate sau abordate de către bărbații lor, dar dacă ar fi să spună în cuvinte, concret, cum, unde și ce le-ar place mai mult, adesea constată că nici ele nu știu exact. Deci, mai întâi trebuie să ne cunoaștem foarte bine propriul corp, să ne punem în consens cu el și cu dorințele lui, urmărind să ne rafinăm trăirile, să le elevăm.

Învățând împlinirea sexuală

Spuneam că unele femei găsesc că mângâierea zonei din jurul clitorisului și a bazei lui generează o plăcere mai intensă în comparație cu atingerea directă a vârfului sensibil al acestuia.

Nu urmăriți să aveți neapărat și imediat un orgasm. Pur și simplu fiți pe recepție și pe cât posibil trăiți ca un martor detașat dar încântat de valurile intense de plăcere ce vă străbat ființa. Încercați să relaxați fiecare mușchi în parte și explorați-vă corpul pentru a decide ce fel de mângâieri, gesturi sau atitudini vă fac să vă simțiți cel mai bine. Atunci când veți ști ce anume îți produce o plăcere mai mare, vei putea să comunici aceasta și iubitului tău.

Este necesar să avem totuși în vedere că a cunoaște câteva lucruri referitoare la sex și la relațiile sexuale nu trebuie să ne facă să ne imagină, că odată ce am început o relație sexuală, aceasta ne va aduce "împlinirea sexuală".

Pentru unii oameni "împlinirea sexuală" este greu de atins și chiar de imaginat. Dar ea poate fi învățată. Iar pentru cei care doresc să-și "îmbunătățească" stilul de a face dragoste, pentru a face din orgasm o poartă spre infinit, jocul generării plăcerii, realizat în special în preludiul actului sexual, este o cale extraordinar de eficientă. Și, de asemenea, multe femei învață și trăiesc împlinirea sexual-amoroasă abia după ce au învățat cum să obțină satisfacția de natură erotică, ce să caute și către ce să se îndrepte.

FEMEIA

8. Spiritualitatea femeii



Fericirea - conditia naturala a femeii

Noi nu traim plenar aproape niciodata, ci doar speram sa traim astfel; privim intotdeauna prea departe si astfel ratam sa mai fim fericiti; procedand astfel, este inevitabil sa traim nefericiti. PASCAL



Fericirea este o complexa stare mentala si psihica constienta. Doctorul JOHN A. SCHINDLER afirma: "Fericirea este o stare armonioasa a mintii prin intermediul careia avem ganduri agreabile ce fac sa predomine trairi euforice cu ecouri profunde in fiinta noastra. Fericirea este cel mai bun medicament natural. Astfel, cu cat vom fi mai fericite, cu atat mai usor vom controla gandurile negative si vom gandii mai frumos, intretinand in special ganduri pozitive. Numai astfel vom reusi mai usor in tot ceea ce intentionam, ne vom simti mai bine si ne vom integra armonios oriunde ne vom afla.

Sanatatea noastra va fi mult mai infloritoare pentru ca starea de fericire genereaza o permanenta fuziune subtila prin inefabile procese de rezonanta cu energiile benefice corespondente din Macrocosmos (Univers). Chiar si simturile si organele noastre fizice vor functiona atunci mai bine".

Un psiholog rus K. KEKCHYEV a facut unele experiente asupra anumitor subiecti in timp ce acestia emiteau ganduri agreabile, pozitive si apoi a repetat experienta cand aceiasi subiecti emiteau ganduri sumbre si intunecate. El a descoperit astfel ca in timp ce ei se focalizau asupra unor ganduri agreabile, totodata vedeau si auzeau mai bine, miroseau si gustau mai bine si descopereau diferente mult mai fine si incantatoare prin pipait. Astfel toate simturile lor capatasera un plus de calitate in planul perceptiei.

Potrivit doctorului SCHINDLER nefericirea este unica cauza a maladiilor psihosomatice, iar fericirea singurul remediu magic si universal. O ancheta a demonstrat ca din marea majoritate a oamenilor de afaceri, cei optimisti si fericiti care privesc mai mereu partea buna a lucrurilor, reusesc in mai mare masura decat cei pesimisti.

A cauta permanent fericirea si a o urma nu inseamna egoism. Multe femei gandesc in mod sincer ca a cauta fericirea inseamna a-ti exprima nestingherit propriul egoism. In realitate lucrurile stau exact invers. Cand suntem fericite, ne confruntam cu o stare de xpansiune energetica binefacatoare in care simultan simtim ca putem fi generoase, altruiste, iubitoare, afective si vesele in mod spontan. O femeie fericita emana un veritabil camp de fericire in jurul sau chiar si prin simpla sa prezenta. Ea devine un focar puternic de manifestare a acestei stari euforice si gradat sfera sa stenica de forta influenteaza armonios mediul in

care ea traieste, ceilalti la randul lor "SE CONTAMINEAZA" lasandu-se si ei cuprinsi de fericirea sa.

Oamenii sunt fericiti doar in ziua in care se casatoresc, sau numai atunci cand obtin un post bun, o anumita diploma, atunci cand isi cumpara o casa, cand copiii lor iau examenele sau merg pentru prima oara la scoala, ori cand inving intr-o anumita lupta. Totusi, mai ales acestia, cu certitudine mai devreme sau mai tarziu vor fi deceptionati. Fericirea este chiar o obisnuinta mentala, care daca nu este invatata si practicata in prezent, nu va fi niciodata experimentata. Fericirea nu trebuie sa depinda de simplul fapt de a rezolva o problema externa, pentru ca acea problema odata rezolvata, o alta va aparea in locul sau. Viata nu este decat o succesiune de evenimente, iar o femeie trebuie sa recunoasca ca ii vine din ce in ce mai greu sa faca fata greutatilor, dificultatilor, existentei in aceasta lume. Oare sa fie fara iesire aceasta situatie, sau mai exista o sansa?

Daca dorim sa fim cu adevarat fericite trebuie pur si simplu sa fim fericite fiind noi insine FERICIREA si nu sa fim fericite pentru ca □ Fericirea este o stare mentala armonioasa, care se cultiva si se dezvolta. "Oamenii sunt fericiti in masura in care ei se conditioneaza a fi", spunea plin de intelepciune ABRAHAM LINCOLN.

"Fericirea este pur interioara", afirma psihologul M. CHAPPEL, "ea nu provine de la obiecte ci de la idei, ganduri si atitudini pe care noi putem sa le dezvoltam si sa le construim prin propriile resurse launtrice in mod independent de anturajul nostru". In multe situatii, puse in fata propriilor noastre frustrari, ne confruntam cu agresivitatea, cu insatisfactia si cu resentimentele, ori cu stari de iritabilitate doar prin puterea obisnuitei. Multe din aceste reactii negative provin din faptul ca noi interpretam evenimentele ca pe un atac impotriva persoanei noastre, impotriva stimei de noi insine. Un sofer claxoneaza fara a fi necesar, cineva ne intrerupe si nu ne acorda atentie, altcineva nu ne acorda importanta pe care ne asteptam s-o primim. Chiar si evenimentele aflate in afara sferei vointei noastre pot fi interpretate ca afronturi la adresa respectului propriu de sine: a pierde autobuzul, ploaia care incepe atunci cand trebuia sa mergem sa jucam tenis, circulatia care devine prea densa tocmai atunci cand vroiai sa prinzi autobuzul. Ne confruntam cu mania, cu resentimentul, cu parerea de rau, sau cu alte cuvinte fulgurator devenim noi insine nefericite, lasandu-ne subordonate primelor impulsuri instinctuale ce cauta a cataloga pripit anumite evenimente ca fiind stresante, agasante, enervante si astfel imediat dupa aceea ne lasam coplecite de starile negative care vor aparea prompt cu certitudine.

In toate aceste situatii se manifesta asadar asupra noastra aceasta putere a sugestiei exterioare, sugestie de aceasta data negativa, care neinfluentaaza viata si ne genereaza o stare de permanenta conditionare chinuitoare, de permanenta nemulumire, insatisfactie si suferinta. Adoptand insa obisnuinta fericirii, noi devenim o fiinta net superioara. Obisnuinta fericirii ne face capabile sa ne eliberam de dizarmonia in fata celui mai ostil anturaj, in fata celor mai grele

circumstante de viata, ne putem orienta soarta spre o existenta fericita tocmai, neingenuchind in fata nesansei.

Trebuie intotdeauna sa extragem partea buna a evenimentelor, sa facem in asa fel incat sa fim castigatoare in si asupra tuturor evenimentelor. Controlati-va starea launtrica. Straduiti-va mai degraba sa vedeti si sa ascultati tot ce este bine orientat in jurul vostru si care este pozitiv si benefic pentru propria fiinta. Fericirea, pacea mintii, seninatatea sufletului, sunt la indemana tuturor. Atitudinea pe care o adoptam in fata circumstantelor vietii genereaza procese de rezonanta cu energiile corespondente, benefice, pozitive, divine, ale starii de fericire oceanica, universala, sau dimpotriva rezonanta cu energiile corespondente negative, malefice, care conduc catre deziluzie, ratare, neputinta, suferinta, boala, mizerie.

Aceasta energie subtila specifica a fericirii, a existat, exista si va continua sa existe in eternitate. Fericirea se afla la poarta tuturor lucrurilor. Ea poate fi regasita in iubire, in veselie, in sanatate, in pace, in calm, in arta, in natura, in dragoste si in mii de alte lucruri. Totul in jur emana fericire. Priveste deci mai atenta.

Puterea zambetului

Vi s-a petrecut vreodata sa mergeti pe strada ingrijorate, analizandu-va problemele, planificandu-va activitatile de peste zi? Si cand, la un moment dat, ridicati ochii, vedeti o femeie surazatoare si, aproape instantaneu, ii intoarceti spontan zambetul. Intr-o fractiune de secunda ati uitat toate necazurile, v-ati indreptat spatele si mergand in continuare va dati seama ca toate problemele se vor rezolva. Un zambet pur are o putere miraculoasa. Daca zambiti cuiva, il puteti ajuta pe acel om sa se impace cu el insusi. Cand zambiti plantelor, ele va simt dragostea si cresc armonios.

Un zambet adevarat este un semn de dragoste, o emisie spontana de energie cu un efect tonic, de insanatosire. Este asemenea muzicii armonioase. O femeie care nu zambeste este ca o chitara la care nu se canta: sta intr-un colt, incepe sa se deformeze, se dezacordeaza si treptat se va distruge. Femeia care nu zambaeste nu-si



dezvolta capacitatea de a primi si darui dragoste. Figura ei intunecata si abordarea prea serioasa a vietii este de multe ori asociata cu diferite afectiuni, in timp ce viata ei suflteasca se va stinge lent din lipsa de dragoste.

Dimpotriva, chitara mentinuta mereu noua prin exersare, are coardele schimbate regulat si este acordata. O chitara iubita si ingrijita aduce viata si lumina cantaretului si de multe ori ii supravietuieste. La fel, femeia care zambeste aduce bucurie in sufletul oamenilor si duce ea insasi o viata sanatoasa si fericita. De ea ne aducem aminte cu drag, mult timp chiar dupa ce nu mai este langa noi.

O femeie superioara este stapana pe sine, fata teama, netulburata, vesela, amabila si plina de bunavointa in orice situatie s-ar afla. O astfel de femeie va fi din ce in ce mai fericita si entuziasta indiferent care ar fi dificultatile vietii. Infatisarea sa, vocea, comportarea, umorul binefacator si chiar observatiile sale este bine sa ii ajute pe cei care o inconjoara.

Fiecare din cuvintele si gesturile unei femei trebuie sa exprime fericire, entuziasm, veselie afectiune si recunostinta precum cantecul pasarilor si

frumusetea florilor exprima armonia si bucuria de a exista. Soarele, stelele, muntii, apele si florile participa cel mai adesea nebanuit la armonia vietii noastre. Cum am putea trai in mijlocul lor fara a fi pline de dragoste, veselie si fericite? Atitudinea noastra ar trebui sa fie cea a unui copil plin de candoare care primeste un dardivin. Daca nu integram tot ceea ce ne inconjoara in aceasta maniera transfiguratoare, inseamna ca suntem departe de conditia unei sanatati perfecte. Brancusi spunea ca, atunci cand incetam sa avem aceasta stare de copil, am murit de mult.

Trebuie sa admiri sincer si sa iubesti cu forta toate fiintele care merita iubirea ta, toate lucrurile, firul de iarca, picatura de apa, grauntele de nisip, tot misterul vietii. Daca nu esti intotdeauna optimista, plina de veselie, in nu coinceaza ce circumstante, te vei asemana cu un orb care nu poate vedea niciodata bucuria si minunile acestei lumi. Daca vei avea mereu ceva de reprosat, este mai bine sa ramai singura in camera ta si sa urmaresti sa-ti sublimezi resentimentele, inainte sa apari printre oameni. Intalnim foarte rar femei agreabile, vesele si binevoitoare, caci majoritatea fiintelor umane sunt bolnave. Adeseori ele nu stiu cum se poate atinge starea de armonie, de aceea nu trebuie sa le judecam gresit.

Avand permanent constiinta organizarii echilibrate a acestui Univers, vom deveni destul de repede fiinte pline de bucurie si recunostinta si nu vom pierde nici o ocazie de a manifesta in noi si in jurul nostru aceasta. Trebuie sa daruim cat mai adesea placere, fericire, veselie si incantare. Sa zambim, sa spunem cu o voce cat mai agreabila, in cuvinte simple □multumesc□, cat de des este necesar. Nu pierdem nimic procedand astfel pentru ca vom fi fericite si ii vom face fericiti si pe cei din jurul nostru.

Vom deveni astfel copii puri ai acestui infinit univers care prin noi, femeile, anima, iubeste si renaste. Daca vom intelege si vom gandi mereu astfel, totul va veni spre noi din abundenta. Daca vom crede, inchistate, ca ne vom pierde bunurile materiale ajutandu-l pe ceilalti, vom trai o stare de tensiune, de boala si nefericire. Orbirea mentala si spirituala este mult mai periculoasa decat orbirea fizica. Daca ne este mai mereu teama sa nu fim depozitate de bunurile noastre efemere, suntem de fapt victimele uitarii, caci am pierdut din vedere originea reala a vietii noastre. Darul este un act de libertate si sacrificiu, o expresie a necunostintei infinite si a intelegerii eliberate de toate prejudecatile.

Multe femei, chiar daca recunosc diferentele dintre oamenii veseli si cei posaci, desi asociaza fericirea cu sanatatea si tristetea cu boala, nu recunosc puterea zambetului si nu-l inteleg virtutile. De fapt, ele nu zambesc propriei fiinte! Zambind prietenilor, celor iubiti, cum n-am invatat sa ne zambim noua insine? In China antica, taoistii invatau ca un zambet interior permanent, un zambet catre noi insine asigura sanatatea, fericirea si longevitatea. A zambi propriei fiinte este ca si cum va invaluiti cu dragoste si va deveniti cea mai buna prietena. A trai

zambind interior inseamna a trai in armonie cu voi insiva, inseamna ca traiti intr-o deplina acceptare a corpului, mintii, sufletului propriu, a fiintei dvs.

Toate lucrurile si fenomenele din aceasta lume sunt aspecte iluzorii, caci nu exista nimic in afara Principiului Unic care este DUMNEZEU. Este imposibil sa fii o persoana care sa fie pe deplin convinsa de aceste aspecte fara sa devii tu insuti puternica si foarte fericita. Urmareste sa fii din ce in ce mai fericita, radiind mereu lumina spirituala si fericire, bucurie, candoare si spontaneitate lumii intregi. Sa nu te indoiesti niciodata de posibilitatile tale infinite si sa poti transforma chiar si nefericirea, atat a ta, cat si a celorlalti, in fericire si armonie.

Increderea in sine si farmecul personal

Orice femeie s-a gasit macar o data in situatia de a fi constienta, intr-un fel sau altul, de propria putere de seductie. Si multe au fost uimite sa constate ca nu conteaza numai frumusetea fizica. Si multe au fost uimite sa constate ca nu conteaza numai frumusetea fizica, inaltimea, greutatea sau culoarea ochilor. Farmecul unei femei nu consta numai in aspectul fizic atragator, caci barbatii sunt mult mai atrasi de insusirile interioare, de acel farmec inefabil, acea vraja ametitoare specific feminina. O femeie atragatoare are o anumita stralucire interioara, exprima feminitate, dinamism, radiaza frumusete, este constienta de calitatile ei si le foloseste. Barbatii sunt fascinati in general de acel farmec pe care il raspandeste in jurul ei o femeie superioara, calma, frumoasa, senzuala. Iata ce scria Richard B. Sheridan referitor la calitatile deosebite pe care le remarcase la o femeie: Nu vrei sa vii in gradina? As vrea sa te priveasca trandafirii mei.



Increderea in fortele proprii este o calitate esentiala feminina, caci in lipsa ei acea persoana pare comuna. Femeia care are incredere in farmecul ei poate chiar sa nu aiba un fizic extraordinar, fiind de ajuns armonia interioara care se reflecta pe chipul si trupul ei. Aceasta femeie are un fel propriu de a fi, care lumineaza si incanta barbatul prin caldura sufleteasca pe care o emana.

Exista multe prejudecati despre calitatile absolut necesare unei femei, cum ar fi: tineretea, frumusetea, aspectul de manechin. Aceste „mituri” nu sunt valabile intotdeauna. O femeie de 50 de ani poate avea un farmec deosebit si o maturitate pe care nu le are o tanara de 20 de ani. Chiar si o femeie foarte plinuta poate fi foarte atragatoare prin dinamismul si bucuria de a trai pe care le emana. Iar un chip obisnuit poate fi transformat foarte mult prin iubire, caldura sufleteasca si tandrete. Fiecare femeie poate sa-si descopere propriul ei fel de a fi, acel „nu-stiu-ce si nu-stiu-cum” de care un barbat poate fi complet fascinat.

Gandurile unei femei, ceea ce simte fata de propria persoana si fata de barbati, sunt esentiale pentru imaginea sa, atat fizica, cat si subtila. Convingerea ca este atragatoare, frumoasa, senzuala, confirmata de contactele cu cei din jurul ei, este foarte importanta pentru o femeie. Claire Rainer, scria in New Woman: „Faptul de a fi constienta de propria senzualitate se afla intr-o stransa legatura cu respectul de sine, deoarece o asemenea persoana traieste constient placerea sexuala. Sa stii ca esti femeie, sa te bucuri de aceasta, sa ii lasi si pe altii sa imparta cu tine aceasta cunoastere, aceasta bucurie nu are nimic de a face cu insusirile sexuale evidente. O femeie care simte ca are farmec, il va avea si in realitate”. Imaginea despre sine este extrem de importanta. Ea transforma o femeie obisnuita intr-una seducatoare.



Femeile atragatoare sunt mult mai multumite de felul cum arata, decat cele obisnuite. In general, femeile nu sunt incantate de propriul corp sau sunt obsedate ca s-au ingrasat. Sondaje repetate au aratat ca majoritatea femeilor se simt prea grase, chiar daca aprecierea lor nu corespunde realitatii.

Barbatii percep farmecul unei femei atunci cand ea insasi este multumita de propriul trup. O femeie care se accepta are sanse mult mai mari de a fi considerata atragatoare decat cea careia nu-i place sa se priveasca in oglinda. Increderea unei femei in propria senzualitate este foarte incitanta pentru orice barbat. Daca o femeie umbla cu capul in jos, cu umerii cazuti, nu poate atrage privirile. Un mers vioi, plin de siguranta, cu spatele drept, isi face simtita prezenta. Barbatii receptioneaza aceste vibratii de incredere, iar increderea in propriul trup este extrem de seducatoare.

"Cartea femeii" - Editura Kamala



Matei Horia
seductiesisex@yahoo.com
<http://www.seductiesisex.com>

Copyright 2005 © Matei Horia